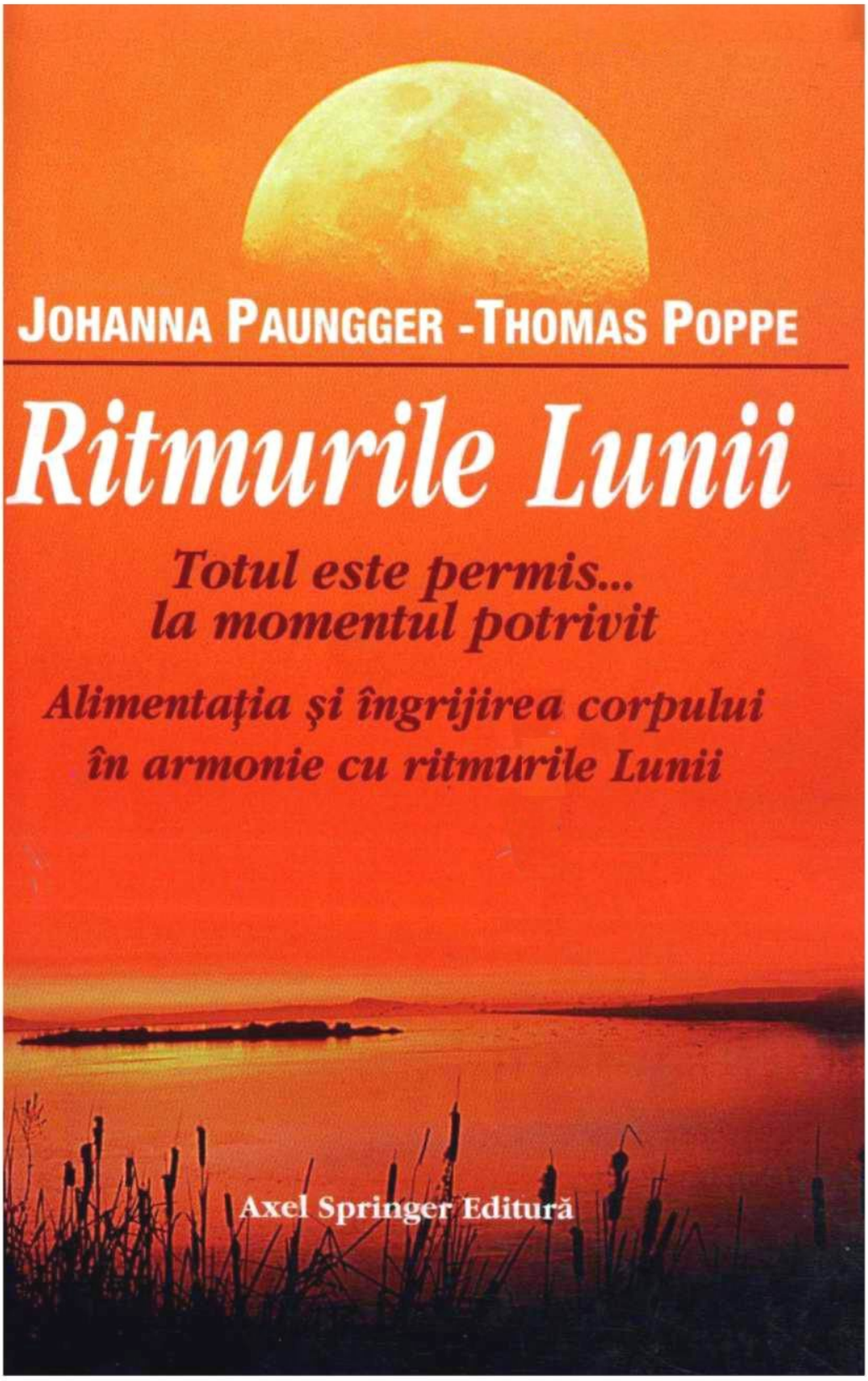


Titlul ediţiei originale:

JOHANNA PAUNGGER -THOMAS Poppe

Alles erlaubt! Zum richtigen Zeitpunkt Goldmann Verlag GmbH, Munchen, 1998

© ® Copyright © 1999, 2002 O LI. Axei Springer Editură s.r.l. (România) Pentru versiunea în limba română

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României PAUNGGER, JOHANNA Ritmurile Lunii – Totul este permis... la momentul potrivit / Johanna Paungger, Thomas Poppe – Bucureşti: Axei Springer, 2001 320 p.; 13 X 20 cm.

Titl. Orig. (germ.): Alles erlaubt! Zum richtigen Zeitpunkt ISBN 973-99457-l-6 I. Poppe, Thomas 615.322 615-8

Ilustraţii interior: Kiki Ketcham-Neumann

Coperta: Irina Colan

Foto copertă: Tony Stone Images

JOHANNA PAUNGGER THOMAS POPPE

Ritmurile Lunii Totul este permis... la momentul potrivit

Alimentaţia şi îngrijirea corpului în armonie cu ritmurile Lunii

Traducere de Irina Colan şi Mariana Radu Editura Axel Springer Bucureşti, 2002

Titlul ediţiei originale:

Johanna Paungger – Thomas Poppe

Alles Erlaubt! Zum ricbtigen Zeitpunkt

© Goldmann Verlag GmbH, Munchen, 1998

Copyright ©1999

Axel Springer Editură s.r.l. (România) Pentru versiunea în limba română

Ediţia 1

Descrierea CEP a Bibliotecii Naţionale PAUNGGER, JOHANNA Ritmurile Lunii – Totul este permis… la momentul potrivit / Johanna Paungger, Thomas Poppe. – Bucureşti: Axel Springer, 1999 320 p.: 13 x 20 cm.

Titl. Orig. (germ.): Alles erlaubt! Zum richtigen Zeitpunkt ISBN 973 – 99457 – 1 – 6 I. Poppe, Thomas 615.322 615.8

CUPRINS

În cuvinte simple prima parte 11
În cuvinte simple – partea a doua 16
I. DESPRE STAREA LUCRURILOR 21
1. La momentul potrivit -Ritmurile Lunii şi ale naturii 25
Ştiinţa Lunii în vechime 25
Luna Nouă 34
Luna în creştere 34
Luna Plină 35
Luna în descreştere 35
Luna în semnele zodiacale 36
Momentul atingerii 42
Calendarul Lunii – singurul instrument 44
2. Povestea celor trei zile 50
Distruge pentru a nu fi distrus 52
Igienic şi curat – dar cu ce preţ? 62
Clientul nostru, stăpânul nostru 65
Sub linie 70
3. Adevărul din preţ 75
4. Din informaţii vii 85
II. DE LA CURA LUNARĂ LA ALIMENTAŢIA TUTUROR OAMENILOR 103
Puterea de a alege 105
Despre greutatea animalelor sălbatice… 106
1. O intuiţie întreprinzătoare 110
Primul pas; fără adaosuri! 114
Prin privare 118

Al doilea pas; „cura lunară” 122
Zile de fructe, de suc şi de post 133
Probe de gust 137
2. Pe drumul către alimentaţia unui nou mileniu 139
Tipul alfa şi tipul omega 140
Cele două feţe ale unei monede 159
Alfa şi omega sub acelaşi acoperiş 161
Alimentaţia viitorului 169
Zile de sare – Taur, Fecioară, Capricorn 173
Zile de ulei – Gemeni, Balanţă, Vărsător 173
Zile de hidraţi de carbon – Rac, Scorpion, Peşti 174
Zile de fructe şi de albumină – Berbec, Leu, Săgetător 175
3. Secrete culinare şi reguli alimentare atemporale 178
Înţelepciune din ţara bucatelor colorate 179
Culorile semnelor zodiacale 181
Acţiunea culorilor în corelaţie cu ritmurile Lunii 184
Puterea ierburilor 197
Atenţie la dozare! 199
Cele trei secrete ale plantelor medicinale 201
La momentul potrivit în relaţiile cu condimentele 204
Plante şi rădăcinoase: o mare varietate de trucuri 206
III. CUM SĂ TE SIMŢI BINE ÎN CORPUL TĂU
– ÎNGRIJIREA CORPULUI LA MOMENTUL POTRIVIT 238
1. Pielea noastră – ce este şi ce poate face 244
2. Cele trei tipuri principate de piele şi îngrijirea adecvată pentru fiecare dintre ele 256
Un caz rar: pielea normal 257
Pielea uscată 257
Pielea grasă 258
3. Metoda de îngrijire numărul 1 – forţa apei 262
4. O călătorie prin corp şi prin zodiac 270
Berbecul 272
Peeling-ul 273
Ce se face în cazul acneei? 275
Ce este bine pentru ochi 275

Operaţii estetice – corecţia feţei 276
Taurul 278
Puterea salviei în zilele Taurului 279
Îngrijirea şi menţinerea dinţilor 279
Gemenii 282
Zilele Gemenilor – zile pentru masaj 283
Racul 286
Cea mai simplă cale către sâni frumoşi 286
Leul 288
Păr ca al Leului 289
Fecioara 292
Gimnastica în zodia Fecioarei. 292
Îngrijirea părului în zodia Fecioarei 294
Balanţa 294
Prevenirea vergeturilor
În zilele Balanţei 295
Scorpionul 296
Îngrijirea intimă naturală 296
Despre binecuvântările băilor la şezut 300
Hemoroizii 301
Săgetătorul 301
O metodă de combatere a celulitei 301
O plantă împotriva venelor vizibile 302
Capricornul 303
Curăţarea în profunzime a pielii 303
Stofa care produce alergii 304
Prietenia cu soarele. 304
Îngrijirea unghiilor 306
Depilarea 307
Vărsătorul 308
Ceva benefic pentru pulpe 308
Varicele 308 Peştii 309
Îngrijirea picioarelor şi a degetelor de la picioare 310
Unghiile încarnate 310
Îndepărtarea stratului cornos 311

Tratarea negilor de la picioare 311
Ciupercile de piele, de picioare, de unghii 312
Tăiatul părului la momentul nepotrivit! 312
Pentru un final fericit – masajul zonelor reflexe 313
Alimentaţie sănătoasă, îngrijire înţeleaptă a corpului, adevărata frumuseţe 316

În cuvinte simple – prima parte

În decursul anilor am fost adesea întrebată cu uimire: „Cum poate cineva şti atât de multe ca dumneavoastră, despre Lună, despre sănătate, despre creşterea copiilor şi despre toate celelalte lucruri? Cu siguranţă că aveţi peste o sută de ani!” Dar toţi cei care mi-au pus această întrebare au rămas miraţi când le-am spus că aveam doar 36 de ani în momentul în care ne-a apărut prima carte.

La gândul că, în mod sigur, „ştiu multe” aproape că m-am ruşinat şi am roşit, dar adevărul este simplu: am talent pentru aceasta. Atunci când mi s-a întâmplat ca, pe parcursul vieţii, să intru în panică, de cele mai multe ori am conştientizat faptul că noi, oamenii, ştim mult prea puţine. Am venit pe lume cu o nestăvilită curiozitate pe care mi-am manifestat-o încă din prima zi a existenţei mele. Această curiozitate nu s-a îndreptat asupra părţilor de sine stătătoare ale lucrurilor, ci asupra corelării lor cu toate celelalte, asupra dependenţei unora de celelalte. Abia mult mai târziu am aflat că, de fapt, înotăm împotriva curentului. Toată lumea cerceta şi studia părţile izolate, în timp ce pe mine mă interesa legătura dintre ele, interdependenţa, Spre exemplu, pe mine mă interesa de ce oamenii cu una şi aceeaşi boală au multe în comun, chiar şi în ceea ce priveşte aspectul exterior. Adesea, acelaşi stil de viaţă, acelaşi aspect şi acelaşi gust în alegerea culorilor şi a îmbrăcăminţii, profesii asemănătoare, chiar şi acelaşi tip şi caracter se regăsesc la parteneri atât de compatibili încât ajung la formularea aceloraşi plângeri şi lamentări cu privire la viaţa de zi cu zi. Însă, în mod special, am putut observa mereu aceleaşi obişnuinţe cu privire la alimentaţie şi hrănire. Şi, bineînţeles, concordanţa lor cu ritmurile lunare.

A trecut deja vremea în care priveam toate acestea cu o uşoară pudoare: bucuria de a observa mergea atât de departe încât, câteodată chiar câştigam ceva bani de buzunar pariind cu ceilalţi copii ce anume va comanda un anumit client al restaurantului. Şi aproape întotdeauna câştigam.

Marea mea şansa a fost că am crescut sub acelaşi acoperiş cu surorile mele, cu părinţii şi bunicii. În mod firesc, aveam posibilitatea să primesc zilnic mai multe sfaturi decât marea majoritate a copiilor unici la părinţi care trăiau în oraşele mari. Puteam în permanenţă să fac paralele, să studiez oamenii şi

natura. Nu se putea strecura niciun obicei prost, nimeni nu era preferatul părinţilor sau al bunicilor. Fiecare zi era plină de senzaţii noi, de bucurii şi temeri noi, de speranţe şi mici dezamăgiri, de idei noi şi de gânduri nebuneşti.

Pe scurt, în timp ce alţi oameni cunoscuseră deja ce înseamnă dorul de casă, eu cunoscusem de la o vârstă fragedă dorul de departe, declanşat de curiozitatea mea nestăvilită privind interdependenţele şi conexiunile, mai mari sau mai mici pe care obişnuiam să le fac. Fiind copil, bineînţeles că nu îmi puteam pune în practică toate aceste gânduri, căci dorul de depărtare însemna în mod automat şi „departe de familie”. Deşi întotdeauna plănuiam foarte multe lucruri pe care urma să le fac în viaţă, depărtarea de familie nu era deloc un gând frumos.

Dar, cu toate acestea, nu am mai rezistat tentaţiei şi, la 15 ani, mica fată de ţărani se muta în marele oraş Munchen. În sfârşit, mă gândeam eu, puteam învăţa acolo lucruri pe care locurile natale nu mi le puteau oferi.

Până astăzi nu am regretat niciodată această aventură, dar experienţa pe care am trăit-o când am văzut ce înseamnă viaţa la oraş m-a marcat pentru totdeauna: superficialitate, înstrăinare, pierderea simţului orientării, lipsa totală a cunoaşterii oamenilor, absenţa totală a cunoaşterii corporale, nimeni care să se gândească la interdependenţe, totul derulându-se după schemă, după orar, după obişnuinţă – şi chiar fără sentimente adevărate şi cuvinte sincere. În interiorul fiinţei mele trăiam o perioadă înspăimântătoare, însă plăcerea de a învăţa tot ceea ce credeau că ştiu oamenii de la oraş a fost mai puternică decât orice altceva. Mă simţeam ca un căutător de aur într-o mină care nu conţinea deloc aur (lucru pe care nu l-am ştiut o perioadă destul de lunga de timp).

Ani în şir nu m-am mai gândii la interdependenţele naturale – cu urmări naturale, aş putea spune chiar catastrofale.

Astăzi îmi permit din nou să trăiesc ghidându-mă după sentimentele din adâncul fiinţei mele, după fler, ceea ce pentru mine reprezintă singura posibilitate de a trăi în armonie cu mine însămi şi cu familia mea. Discutăm împreună neclarităţile zilnice şi punctele de vedere contradictorii inerente, şi căutăm împreună o cale de rezolvare a acestora. Asta nu înseamnă că suntem mereu, în fiecare zi, mulţumiţi.

Astăzi îmi amintesc din nou multe lucruri legate de copilărie, în special atunci când surorile mele vin în vizită cu copiii lor şi stau mai mult timp la noi.

Atunci „trăiesc” din nou interdependenţele de la sine înţelese din natură şi în cazul nostru, al oamenilor. Toţi din familia mea, fără excepţie, de la mamă şi bunic, au învăţat că obişnuinţele în privinţa alimentaţiei au rostul lor, iar toate surorile mele care au ignorat acest sentiment fie s-au îmbolnăvit, fie au devenit supraponderale.

Tot ceea ce nu v-a făcut plăcere să mâncaţi în copilărie, veţi detesta şi acum, ca adulţi. Tot ceea ce v-a plăcut atunci când eraţi copii, vă va plăcea şi acum, la maturitate – cu anumite limite, bineînţeles. Vrem să vă ajutăm să reflectaţi asupra acestui adevăr – în special prin intermediul acestei cărţi, care vă va prezenta de-a fir a păr tot ceea ce ştiaţi până acum despre alimentaţia sănătoasă şi despre îngrijirea corpului.

Îmi merge la inimă în special faptul că aveţi curajul să vă prezentaţi întotdeauna şi să vă doriţi să fiţi aşa cum vreţi. Niciodată bolnavi sau slabi, ci sănătoşi şi fericiţi. Să mâncaţi şi să trăiţi fericiţi!

Johanna Paungger – Poppe

În cuvinte simple – partea a doua

Când am auzit prima data de la soţia mea „Încearcă şi cu ceai verde” nu mi-am dat seama că mi se adresase mie.

Pe parcursul vieţii nu m-am îngrijit în mod deosebit de alimentaţia mea. Dacă ceva îmi făcea plăcere, trebuia neapărat să mănânc, chiar şi atunci când vocea interioară îmi şoptea: asta nu este bună pentru tine. La miezul nopţii, o farfurie plină cu spaghetti sau la ora două dimineaţa trei iaurturi, sau dacă aveam chef, crabi cu pâine la patru dimineaţa – şi alte astfel de „escapade” normale cu puţin înainte de a merge la culcare. Practicând mult sport, reuşeam imediat să dau jos tot ceea ce pusesem, ca greutate, pe mine în timpul acestor escapade.

Cafeaua era un adevărat elixir al vieţii. Iar dacă se făcea ora unu

noaptea, era musai să fie şi cele două ceşti de cafea. Nicio problemă. Oricum puteam să dorm. Nu mă surprindea deloc faptul că aveam nevoie de timp din ce în ce mai mult dimineaţa pentru a ajunge la „turaţie" maximă, din moment ce am început să beau cafea de la vârsta de 16 ani. Am acceptat acest fapt ca pe un lucru de la sine înţeles. Atât de „de la sine înţeles" încât chiar acceptam ca după o petrecere şi patru ore de somn să mă trezesc frânt de oboseală.

Dar am îmbătrânit, iar organismul meu a suportat multe, dar NU chiar totul şi nu mereu. Când Johanna mi-a recomandat ceaiul verde, i-am spus imediat că, surprinzător, după o ceaşcă de cafea mă simt la fel de obosit ca şi înainte iar uneori aş adormi în picioare imediat după ce aş bea-o.

Ea mi-a spus atunci: „Încearcă şi cu ceai verde. O săptămână întreagă. Vei putea să te întorci oricând la cafea. Probabil că a venit momentul să ne reglăm alimentaţia aşa cum o ştiu eu din vechime".

Experienţa mea cu acesta săptămână de ceai verde (după care nu am mai băut niciodată cafea, după treizeci de ani de consum continuu) şi cu alimentaţia uşoară care a urmat, m-a determinat să scriu aceasta carte. Am avut nevoie de puţin ajutor, deoarece soţia mea era de părere că „toată lumea ştie că există două tipuri diferite de persoane, care au nevoie de o alimentaţie cu totul şi cu totul diferită." Prin originea mea de orăşean mediu, umblat prin lume, am putut să o asigur că această noţiune este foarte restrânsă şi că nu există încă o descriere pentru cele două tipuri de alimentaţie. „Muncitorul" şi „eruditul", „meseriaşul" şi „organizatorul", „cel care face" şi „cel care gândeşte", „tipul diurn" şi „tipul nocturn" – astfel de perechi de aşa-numite domenii, cum erau folosite în trecut, fie nu mai sunt utile, fie sunt prost înţelese. De aceea am recomandat două noi domenii: „tipul alfa" şi „tipul omega".

Prin această delimitare a tipurilor de alimentaţie de baza am început să văd brusc, într-o altă lumină, lucruri care până acum mi se păreau de neînţeles. V-aţi gândit vreodată de ce lumea nu ascultă sfaturile oamenilor de ştiinţă şi pe cele ale medicilor de a limita consumarea torturilor imense şi a fripturilor grase? Pentru că au un gust bun? Din cauza lipsei autodisciplinei? Cu siguranţă şi acestea sunt motive întemeiate, dar astăzi cunosc motivul de bază. Cum sună proverbul? „Nimeni nu se dăruieşte pentru toţi".

Zahărul alb şi făina de grâu de calitate superioară sunt dăunătoare pentru toţi, fără deosebire, însă nu în aceeaşi măsură. S-a închis oare până

acum vreo fabrică de ciocolată sau vreo cofetărie, vreo măcelărie sau vreun fast-food?

Nu.

Untul ar putea fi elixirul vieţii dumneavoastră până la o vârstă înaintată, dar există posibilitatea ca pe alţii să-i slăbească şi să-i obosească. Cafeaua vă poate obosi şi răpi ultimul elan, în timp ce pe alţii îi însoţeşte până la a 90-a aniversare. Făina de calitate superioară vă poate transforma trupul într-o ruină, în timp ce alţii nici nu concep să înceapă ziua fără o baghetă crocantă. Această carte vă va explica în primul rând de ce există această deosebire.

Fiecare om este atât de diferit încât este aproape imposibil să tratezi anumite lucruri la modul general. În definitiv există numai cazuri unice. Acest lucru se referă la aproape toate domeniile vieţii – chiar şi în cazul alimentaţiei şi al îngrijirii corpului. Statistica s-a ocupat de toate domeniile care privesc omenirea şi sănătatea oamenilor. Întotdeauna este mai bine să mănânci cu dragoste şi cu plăcere ceva „nesănătos”, decât ceva „sănătos” cu teama că te vei îngrăşa.

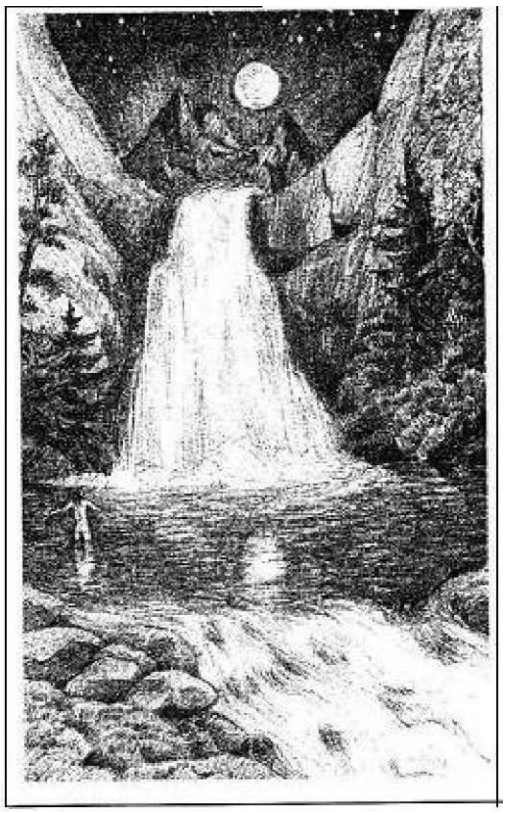
Îmi face o deosebită plăcere să vă împărtăşesc astăzi din această ştiinţă străveche, mai ales că i-am simţit pe propria-mi piele acţiunea binefăcătoare. Au trecut bineînţeles ceva ani până am strâns materialul necesar, însă am reuşit.

Cred că pentru un scriitor nu există nimic mai frumos decât realizarea unui lucru cu adevărat valoros. De această carte se vor bucura în special cititorii noştri fideli, familiarizaţi deja cu primele noastre cărţi şi cu calendarele.

Această carte aduce cu sine o mică revoluţie. Fie ca ştiinţa cuprinsă în ea să va fie de folos şi să vă aducă bucurie aşa cum mi-a adus şi mie.

Totul este permis – când există dragoste şi sentiment pentru aceasta. Şi momentul potrivit.

Thomas Poppe



I. DESPRE STAREA LUCRURILOR

Oh, Doamne, dă-ne sângele rece Pentru a accepta ceea ce nu poate fi schimbat, Dă-ne curajul de a schimba ceea ce este de schimbat, şi dă-ne înţelepciunea de a face diferenţa între ele.

Anonim

Drumul pe care intenţionăm să-l parcurgem alături de dumneavoastră în această carte se împarte în mai multe secţiuni. Mai întâi dorim să vă familiarizăm cu *momentul potrivit.* Alimentaţia sănătoasă şi îngrijirea înţeleaptă a corpului – atât una, cât şi cealaltă poate profita de pe urma ştiinţei cu privire la ritmurile Lunii. Dintr-un anumit punct de vedere, ambele sunt de neconceput fără ritmurile Lunii. Probabil că aţi cumpărat această carte deoarece aţi auzit deja de acţiunile binefăcătoare asupra diferitelor domenii ale vieţii, sau poate pentru că aţi acumulat experienţă din lucrările noastre trecute. În acest caz aţi putea renunţa să mai citiţi capitolul următor sau îl veţi parcurge rapid, doar pentru reîmprospătarea cunoştinţelor.

Nu dorim însă să silim pe nimeni să citească toate operele noastre mai vechi înainte de a deschide această carte pe care acum o aveţi şi

dumneavoastră în mână. Acesta este motivul pentru care o veţi regăsi prezentat pe parcursul câtorva pagini motivul pentru care fazele Lunii şi locul Lunii în diferite semne zodiacale joacă un rol atât de important în alegerea momentului potrivit pentru derularea activităţilor cotidiene. Şi, nu în ultimul rând, câştigul pe care îl reprezintă această ştiinţă pentru toate domeniile vieţii.

Alimentaţia sănătoasă şi îngrijirea înţeleaptă a corpului – pentru a putea atinge acest scop simt necesare mai întâi câteva informaţii cu privire la starea lucrurilor. Ce înseamnă „alimentaţie sănătoasă” şi cum este ea reprezentată prin calitatea alimentelor pe care le consumăm? Celor care nu găsesc rostul efortului depus şi banilor cheltuiţi pentru produse naturale valoroase şi celor care nu cunosc interdependenţa, sfaturile cu privire la bucătăria sănătoasă şi la îngrijirea corpului folosind substanţe naturale le pot părea, în cel mai bun caz, plictisitoare. Informaţiile cu privire la interdependenţe ar trebui să vă ofere inspiraţie şi răbdare pentru a merge puţin mai departe. În următoarea etapă intenţionăm să vă ajutăm să vă dezvoltaţi simţurile. „Flerul” celor care pe parcursul vieţii s-au hrănit cu lucruri „normale” – cu preparate pentru restaurante şi pentru cantine, cu produse gata preparate şi cu produse „proaspete” din carne sau provenind din

Industria agrară – este adesea confuz sau chiar „paralizat”. Lor le lipseşte puterea de a deosebi alimentaţia sănătoasă de cea „obişnuită”.

Abia după ce veţi începe să vă încredeţi în propriile simţuri, iar organismul dumneavoastră va putea face clar diferenţa între o roşie

„artificială” crescută în seră şi un produs natural, abia atunci vă veţi putea îndrepta atenţia spre ultima şi cea mai importantă secţiune a cărţii: descoperirea propriei alimentaţii sănătoase. Acest capitol care conţine o sumedenie de recomandări şi îndrumări poate reprezenta pentru dumneavoastră o adevărată revelaţie.

Vă sfătuim să mestecaţi pe-ndelete această carte – în adevăratul sens al cuvântului. Nu avem nimic împotriva faptului de a o răsfoi mai întâi rapid pentru a vă satisface curiozitatea şi pentru a vă trezi interesul. Cu toţii facem la fel atunci când ne cade în mână o carte nouă. Dar vreţi cu siguranţă să învăţaţi ceva din ea. Atunci va trebui să o parcurgeţi rând cu rând, să cugetaţi la ceea ce aţi citit, să probaţi, să degustaţi, să simţiţi şi să vă… deşteptaţi.

Aperitivul înaintea felului principal, iar desertul după acesta.

Şi încă ceva înainte de a începe: uneori, o salată săracă în calorii este mult mai gustoasă şi mai sănătoasă decât cel mai delicios fel de mâncare. Iar alteori o salată cu un gust puţin amar este cea mai bună. În următoarele capitole sunt prezentate lucruri care s-ar putea să aibă un gust uşor amar. Dar vă rugăm să aveţi încredere în noi: capitolele următoare vor fi pe gustul dumneavoastră. Nu putem „mătura” adevărul sub preş. Când rezultatul final ar putea fi ceva util. Sub preş nu este un loc bun pentru adevăr, căci fără acesta nu putem merge mai departe.

Vă dorim poftă bună!

1. La momentul potrivit – Ritmurile Lunii şi ale naturii Ştiinţa Lunii în vechime

Este de-a dreptul remarcabil modul în care oamenii au deprins o ştiinţă care s-a perpetuat pe parcursul secolelor, la fel de naturală precum viaţa peştelui în apă şi atât de preţioasă, eficientă şi plină de succes cum este doar capacitatea fiinţelor inteligente de a-şi asigura traiul zilnic şi viaţa.

Şi aproape peste noapte, în decursul câtorva ani, această ştiinţă a căzut în uitare!

Este ca şi cum păsările ar uita dintr-odată să zboare şi pe deasupra s-ar hotărî să considere arta zborului drept o superstiţie străveche. Ca şi cum vulturul i-ar spune uliului: „Să zbor? Ar fi frumos. Dar mersul pe jos este mai

sigur…”

Este vorba despre ştiinţa de a face lucrurile la momentul potrivit. Despre ştiinţa străveche cu privire la influenţa ritmurilor naturii şi ale Lunii, la care am renunţat cu puţine decenii în urmă, renunţare care s-a soldat cu urmări grave pentru oameni şi natură.

Şi nu e vorba de o ştiinţă exotică provenită din Tibet – nu, ci din întreaga lume, din Alaska şi până în Ţara de Foc, din Filipine şi până în Noua Zeelandă. Ţăranii, grădinarii, medicii, muncitorii, pădurarii – cu toţii trăiesc „după Lună”, aşa cum oamenii moderni trăiesc conform televizorului. Ideea de a a privi mai întâi la Lună înainte de a strânge recolta, de a vindeca sau de a construi nu le-a venit în vis.

Dacă vreţi să cuprindeţi în puţine cuvinte proporţiile renunţării la această ştiinţă, atunci trebuie să vi-i închipuiţi pe oamenii vremurilor noastre asemenea unui tânăr care, deşi este sănătos tun, merge în permanenţă sprijinit în baston. Până când muşchii picioarelor se slăbesc într-atât încât îşi va cumpăra cu plăcere un scaun cu rotile, pentru simplul motiv că este „mai comod”.

Şi de ce face acest lucru? Pentru că cel care a confecţionat toiagul a găsit o agenţie de publicitate abilă care le recomandă cu succes tinerilor acest comportament nechibzuit. Nici nu o să vă vină să credeţi câţi producători de bastoane există astăzi, care lucrează mână în mână cu producătorii de scaune cu rotile…

La fel de intuitiv a acţionat *„arta de a alege momentul potrivit”* cu care erau obişnuiţi strămoşii noştri şi asupra comportamentului oamenilor din zilele noastre, care în mod voit, la anumite momente, lucrau pământul şi strângeau recolta, spălau rufele, îşi tratau dinţii – şi, bineînţeles, se tundeau şi îşi curăţau corpul.

Înaintaşii noştri practicau observarea atentă a naturii, a lumii plantelor şi animalelor şi a vieţii în armonie cu toate acestea, toate la momentul potrivit.

Datorită faptului că vracii din vechime nu aveau acces la produse chimice şi la conservanţi. Ei au deprins la momentul potrivit prepararea leacurilor şi a mijloacelor de îngrijire.

Când supravieţuirea popoarelor depindea de o recoltă bună şi, în acelaşi timp, slavă Domnului, nu apăruseră încă otrăvurile şi îngrăşămintele artificiale ale industriei moderne, agricultorilor secolelor trecute nu le rămânea decât să

adauge măiestriei lor şi arta alegerii momentului potrivit şi în special să acorde atenţia cuvenită ritmurilor Lunii.

*

„Nu putem crea fenomene – şi pentru că nu le putem crea, nu depinde de fenomene, ci depinde de noi.”

HIPOCRATE *

Experienţa personală directă i-a condus pe strămoşii noştri la următoarele rezultate:

O serie de activităţi zilnice sau aleatorii sunt influenţate de ritmurile naturii – de la tăierea lemnelor, gătit, mâncat, coptul pâinii, prelucrarea laptelui, tăierea părului, lucrarea grădinii, punerea îngrăşămintelor, spălat şi până la utilizarea medicamentelor, programarea operaţiilor şi multe altele.

Plantele şi părţile lor componente au de la o zi la alta puteri diferite, a căror cunoaştere este hotărâtoare pentru succesul plantării, îngrijirii şi recoltării fructelor. Ierburile culese la un anumit moment sunt mult mai eficiente decât dacă sunt culese la o altă dată. Alimentele preparate din aceste plante sunt suportate diferit de organism în momente diferite.

Operaţiile şi administrarea medicamentelor în anumite zile sunt eficiente, în timp ce în alte zile sunt inutile sau chiar periculoase – adesea nedepinzând de doză şi de calitatea medicamentului şi nici de priceperea medicului.

Numeroase evenimente petrecute în natură – fluxul şi refluxul, naşterile, vremea, ciclul femeilor şi multe altele – toate sunt în legătură cu mişcarea Lunii.

Animalele sălbatice se călăuzesc în tot ceea ce fac după poziţia Lunii, păsările strâng materialul pentru cuiburi întotdeauna în anumite perioade, astfel încât acestea să se usuce rapid după ploaie şi să nu se sfărâme.

În concluzie: strămoşii noştri trăiau ştiind că succesul unui proiect nu depinde doar de existenţa şi disponibilitatea capacităţilor şi ajutoarelor necesare, un rol hotărâtor jucându-i şi momentul punerii în practică. Şi că acest moment favorabil depindea la rândul lui de fazele Lunii şi de poziţia acesteia în semnele zodiacale. Aceste cunoştinţe s-au extins şi sunt valabile din Alaska până-n Australia şi din Japonia până-n Ţara de Foc. Dar, în ciuda largii răspândiri, această ştiinţă a fost dată uitării pretutindeni.

Însă nu trebuie să călătoriţi prea departe pentru a face cunoştinţă cu martori ai puterii binefăcătoare a ritmurilor Lunii. Cei care călătoresc prin ţară cu ochii deschişi descoperă atâtea ciudăţenii şi contradicţii: pe de o parte, case şi grajduri vechi de 600 de ani care au rezistat la vânt şi ploaie, la foc şi gheaţă, fără a avea nici cea mai mică protecţie, iar pe de altă parte, case noi, frumoase, dar care după câţiva ani vor trebui refăcute. Trecem pe lângă garduri din lemn natural. Înţepenite bine în pământ de mai bine de cincizeci de ani, în timp ce pe partea cealaltă a drumului abia stau să nu cadă, precum dinţii cariaţi, stâlpi de gard cumpăraţi de la magazin şi impregnaţi cu vopsea, nu mai vechi de zece ani. Care este secretul ce poate explica aceste ciudăţenii? Construcţia a fost făcută fie la momentul potrivit, fie într-un moment neprielnic, lemnul a fost tăiat, prelucrat şi folosit la construcţie într-un moment prielnic sau nepotrivit.

În trecut, silvicultorii respectau cu stricteţe momentul potrivit pentru tăierea copacilor, spre exemplu perioada cuprinsă între 21 decembrie şi 6 ianuarie – care erau de fapt cele mai bune zile pentru tăierea lemnului. În vremurile pe care le trăim acum, în care funcţionează cu succes organizaţiile de protecţie a mediului şi constructorii de locuinţe biologice, ştiinţa tăierii copacilor la momentul potrivit ocupă din nou un loc de cinste.

Bineînţeles că strămoşii noştri au dorit să cuprindă într-un sistem experienţa simultaneităţii mersului Lunii şi a distribuţiei de forţe pe pământ pentru a facilita utilizarea şi transmiterea mai departe, generaţiilor următoare, a acestei ştiinţe. Astfel li s-au făcut ritmurilor naturii observate descrieri facile, uşor de înţeles şi s-a creat o schemă cuprinzătoare care favoriza mereu şi oriunde descrierea forţei acestora şi în special o privire în viitor asupra influenţelor pe care le vor exercita.

Soarele, Luna şi stelele stau la dispoziţia naturii pentru a proiecta un sistem general valabil şi pentru a dezvolta un calendar.

Faceţi experienţa ca un anumit impuls de forţă – la culegerea fructelor – să dureze lunar două până la trei zile şi în acest timp Luna să treacă mereu pe lângă aceeaşi stea, apoi va fi uşor să cuprindeţi într-o „imagine” această stea şi să daţi câte un nume tipic şi clar grupului de stele, pentru fiecare particularitate caracteristică a acestei forţe.

Constelaţia se va transforma în cifre în tabelul zodiacului, în cadranele hărţii cerului. Şi apoi se va transforma în semn zodiacal.

Strămoşii noştri au descoperit douăsprezece impulsuri de forţă, fiecare dintre ele având o culoare şi proprietăţi caracteristice specifice diferite. Constelaţiilor traversate de Soare (pe parcursul unui an) şi de Lună (pe parcursul unei luni), în decursul unui astfel de impuls, li s-au dat douăsprezece nume diferite. Astfel au apărut cele douăsprezece zodii: Berbec, Taur, Gemeni, Rac, Leu, Fecioară, Balanţă, Scorpion, Săgetător, Capricorn, Vărsător şi Peşti.

Acum era posibilă dezvoltarea unui „ceas stelar”, a unui calendar al Lunii. Cu ajutorul acestuia se puteau culege informaţii cu privire la influenţele dominante şi se puteau calcula influenţele favorabile şi nefavorabile pe care viitorul le va aduce diferitelor proiecte.

Multe calendare din vechime se orientau după mersul Lunii, deoarece forţele comunicate şi recomandate de poziţia Lunii în semnele zodiacale erau de o importanţă mai mare decât cele guvernate de poziţia Soarelui. Ştiaţi deja acest lucru? Chiar în zilele noastre, toate sărbătorile „flotante, mobile” sunt calculate după poziţia Lunii: Paştele se sărbătoreşte în prima duminică care urmează după prima Lună Plină de după începutul primăverii.

Mulţi dintre cititorii noştri ştiu astăzi din proprie experienţă: alimentaţia sănătoasă şi îngrijirea înţeleaptă a corpului, horticultura, agricultura şi silvicultura, menţinerea organismului sănătos şi însănătoşirea prin propriile forţe, toate acestea şi multe altele se pot realiza mai uşor prin folosirea momentului potrivit şi a ştiinţei cu privire la ritmurile naturii şi ale Lunii. Nu aveţi nevoie decât de câteva grame de informaţie, de un sfert de kilogram de răbdare, de un praf de încredere în propriile forţe şi de un calendar al Lunii.

Cum s-a putut întâmpla ca la începutul secolului XX această nepreţuită ştiinţă să dispară în uitare aproape peste noapte? Înainte fie primul război mondial, aproape fiecare calendar cuprindea şi fazele Lunii şi poziţia ei în semnele zodiacale.

Cu siguranţă unul dintre motivele principale trebuie căutat în faptul că această ştiinţă nu avea nicio „valoare materială” – deci nu putea fi preschimbată în bani lichizi. Din contră: am fi trăit mult mai sănătoşi, produsele ar fi fost mult mai rezistente şi lipsite de otrăvuri, conservanţi etc. Multe industrii care trăiesc astăzi încă bine de pe urma desconsiderării naturii ar trebui să strângă mai bine cureaua sau să desfacă pe piaţă produse nepoluante şi apropiate oamenilor. Vom descoperi cu siguranţă în anii ce vor

veni cât de greu este drumul spre folosirea în cosmetică a produselor naturale, sănătoase.

După cel de-al doilea război mondial, marea maşinărie a tehnicii şi industriei a început să producă, în locul tehnicii de luptă, „cele mai rapide" soluţii care corespundeau necesităţilor şi problemelor cotidiene ale oamenilor.

Tineretul a început să-şi ia în derâdere părinţii şi bunicii, a început să vorbească despre „superstiţii cu privire la Lună" şi a început să pună aproape în totalitate temei pe trăsăturile esenţiale de caracter ale ştiinţei şi cercetării inumane, brutale – în primul rând deoarece se încredeau în lozincile progresului.

S-a ajuns în acest fel la utilizarea exagerată a maşinilor şi instrumentelor, a îngrăşămintelor şi a pesticidelor, a otrăvurilor fatale mediului înconjurător şi a substanţelor sintetice. Puterea atomică a apărut ca fiind cheia tuturor „problemelor energetice".

Tinerii au fost tentaţi să ignore cunoştinţele părinţilor cu privire la momentul potrivit, şi rezultatele excepţionale realizate pe plan medical păreau să le dea dreptate. Astfel s-a pierdut contactul cu natura şi a început distrugerea mediului înconjurător, susţinută de o industrie interesată doar de cifra de afaceri şi volumul desfacerilor, şi nu de oameni şi natură.

În special descoperirile extraordinare din chimie şi industria farmaceutică i-au convins pe medici şi pe pacienţi că îşi pot ignora întreaga viaţă, pe principiul că dacă ceva se strica, poate fi reparat imediat graţie noilor descoperiri. Aţi răcit? Nicio problemă: vă ajută penicilina. Suferiţi de constipaţie? Luaţi această super-tabletă.

Eliminarea rapidă a durerii şi a simptomelor este deja considerată o „terapie de succes", cercetarea cauzelor şi prevenirea, răbdarea şi disponibilitatea de a lucra pe termen lung cu pacientul rămânând în plan secund. Arta vindecării a fost practicată de către ucenicii „Dumnezeului înveşmântat în alb".

Acum însă nu mai putem neglija preţul ridicat pe care trebuie să îl plătim pentru ignorarea ritmurilor naturii – afecţiunile civilizaţiei s-au înmulţit şi răspândit alarmant, iar alergiile sunt ceva la ordinea zilei.

Productivitatea în agricultură scade, dăunătorii au un rol uşor deoarece pământul a fost exploatat la maximum, fără a putea fi protejat şi regenerat,

utilizarea pesticidelor s-a dezvoltat peste măsură în ultimele decenii – fără a se observa niciun succes notabil. Calitatea şi valoarea fructelor se apropie de zero, iar substanţele minerale vitale au părăsit pământul.

Şi, în loc să ne amintim de metodele naturale ale înaintaşilor noştri, geneticienii au comis deja cea mai mare infracţiune din toate timpurile – şi au primit pentru aceasta chiar Premiul Nobel.

Dar există şi un motiv întemeiat pentru care această ştiinţă a dispărut şi a reapărut abia de puţini ani: nu a fost descrisă şi prezentată nicăieri! Raporturile stabilite cu momentul potrivit erau atât de fireşti, încât regulile lor nu au fost strânse integral nicăieri. Ştiinţa a supravieţuit doar fragmentar, ca „reguli ţărăneşti" ironizate şi numai printre cei iniţiaţi. Şi acolo unde ştiinţa nu a dispărui în totalitate, spre exemplu în Tirol.

Dar, din păcate, nu se pot baza pe acest lucru toţi cei care sunt de bună credinţă şi care ar trăi şi ar lucra cu mai multă plăcere cu ajutorul Lunii. Pentru aceştia am scris cărţile noastre şi acestora li se adresează în special şi lucrarea de faţă.

Ne putem mândri că toate regulile şi legile naturii prezentate aici îşi au rădăcinile exclusiv în experienţele personale şi în propria noastră viaţă. Nimic nu este prezentat doar din auzite, nimic nu se bazează doar pe presupuneri şi credinţe. Nimic nu este „la mâna a doua" sau „cercetat ştiinţific".

În natură există cu siguranţă încă multe alte ritmuri şi factori de influenţă, unii dintre ei aflându-se în legătură cu bioritmul, cu activitatea petelor solare, cu radiaţiile şi cu Universul. O parte dintre acestea au fost deja prezentate în lucrarea noastră anterioară „Puterea lunii". Aici ne vom limita doar la experienţele legate de cele cinci „stadii" diferite ale Lunii, deoarece acestea sunt de o importanţă deosebită pentru alimentaţie şi îngrijirea corpului:

Luna Nouă

Luna în creştere

Luna în descreştere

Luna Plină

Poziţia Lunii în semnele zodiacale

Să vorbim puţin despre impulsurile esenţiale vizibile la ora actuală pe Pământ.

Luna Nouă

Pe parcursul celor aproximativ 28 de zile pe care le parcurge rotindu-se în jurul Pământului, Luna îşi arată doar o singură faţă, cea pe care putem să o admirăm în întreaga sa măreţie atunci când este Lună Plină. Atunci când Luna se situează între Pământ şi Soare, faţa îndreptată spre noi se află în întuneric. Luna se deplasează în jos şi în sus împreună cu Soarele. Preţ de câteva ore nu poate fi văzută deloc şi atunci pe Pământ domneşte Luna Nouă.

Când la Lună Nouă Soarele şi Luna se află în linie dreaptă cu Pământul, atunci Luna acoperă Soarele. Pentru o perioadă scurtă de timp – şi numai în anumite regiuni ale Pământului – are loc o „eclipsă de Soare”. În calendar, Luna Nouă este reprezentată de cele mai multe ori printr-un cerc negru. O forţă deosebită îşi face remarcată acţiunea asupra oamenilor, animalelor şi plantelor în orele şi zilele de dinainte de Luna Nouă: cei care ţin în această perioadă „zile de fructe” sau postesc pot preveni apariţia multor afecţiuni, deoarece capacitatea de dezintoxicare a organismului atinge nivelul maxim. Dacă vreţi să renunţaţi la obiceiurile „proaste” sau să întreprindeţi ceva nou, această zi este cea mai indicată ca punct de plecare. Pământul începe să respire. Este o zi ideală pentru a face curat şi pentru a spăla.

Luna în creştere

Chiar la câteva ore de la trecerea Lunii Noi, umbra Pământului se mişcă mai departe, iar Luna apare la început ca o seceră fină care se va deplasa pe suprafaţa Lunii de la stânga la dreapta. Îşi face loc Luna în creştere cu influenţele sale specifice.

Tot ceea ce trebuie să asimileze organismul, tot ceea ce-l formează şi îl întăreşte, va avea o dublă acţiune timp de două săptămâni. „Pâinea zilnică” se transformă în această perioadă mai uşor în supragreutate decât în perioadele cu Luna în descreştere. Cu cât Luna creşte mai mult, cu atât mai nefavorabilă este perioada pentru vindecarea rănilor şi pentru derularea operaţiilor. Rufele nu se vor curăţa la fel de bine ca în cazul Lunii în descreştere, chiar dacă se foloseşte aceeaşi cantitate de detergent.

Luna Plină

În sfârşit, Luna şi-a încheiat jumătate din călătoria în jurul Pământului şi străluceşte ca Lună Plină pe cerul nopţii. Privind dinspre Soare, Luna se află acum „în spatele” Pământului. În calendar, Luna Plină este reprezentată de cele mai multe ori printr-un cerc galben sau alb.

Când Pământul se află exact între Soare şi Lună, atunci suprafaţa Lunii este acoperită de umbra Pământului, pe vreme frumoasă, în partea Pământului în care este noapte se poate observa o „eclipsă” de Lună prelungită.

Şi în puţinele ceasuri de dinainte de Luna Plină se face simţită asupra oamenilor, animalelor şi plantelor o forţă deosebită, în care schimbarea de direcţie a impulsului lunar de la crescător la descrescător este percepută mai intens decât schimbarea de forţe în cazul Lunii Noi. Plantele medicinale culese în această zi au o acţiune terapeutică mai pronunţată. Este o zi ideală pentru a ţine post, deoarece organismul asimilează mai multe grăsimi decât de obicei, iar rănile sângerează mai puternic. Şi la fel ca în cazul Lunii Noi, vremea se poate schimba mult mai uşor.

Luna în descreştere

Luna călătoreşte încet mai departe, partea întunecată „se întinde” şi devine vizibilă – de la dreapta la stânga, şi astfel începe faza de aproximativ treisprezece zile a Lunii în descreştere.

Strămoşii noştri utilizau la maxim influenţele din această perioadă: operaţiile reuşeau cel mai bine şi erau suportate bine de pacienţi, toate muncile manuale din casă erau făcute mult mai uşor, iar tot ceea ce mâncau nu se depunea atât de repede. Măştile cosmetice pentru îngrijirea intensivă a tenului acţionau mai bine în această perioadă decât pe timp de Lună în creştere.

Multe activităţi desfăşurate în grădină sau în natură erau favorizate de această perioadă.

Luna în semnele zodiacale

Aruncaţi doar o scurtă privire asupra calendarului Lunii. Alături de indicarea fazei Lunii, de la Lună Nouă, la Lună în creştere, Lună Plină şi terminând cu Luna în descreştere, se poate observa că Luna este prezentă întotdeauna între două şi trei zile într-un semn zodiacal. Iată explicaţia:

Când Pământul se învârteşte în jurul Soarelui, Soarele rămâne, privind dinspre Pământ, în decursul unui an, aproximativ câte o lună în fiecare dintre cele douăsprezece semne zodiacale – de la Berbec la Peşti. Luna parcurge şi ea aceleaşi semne zodiacale în cele 28 de zile cât durează rotaţia ei în jurul Pământului, rămânând în fiecare dintre acestea aproximativ două zile şi jumătate.

Fiecare dintre aceste douăsprezece stadii ale Lunii în semnele zodiacale aduce pe Pământ douăsprezece forţe diferite, care sunt vizibile în comportamentul oamenilor, al animalelor şi plantelor – cărora le influenţează viaţa. Efectele se răsfrâng cel mai bine asupra corpului şi sănătăţii, precum şi în grădină şi în agricultură.

Tabelul din paginile 38 – 39 este un instrument de lucru extrem de important. Astfel veţi avea o privire de ansamblu asupra acţiunilor diferenţiate ale semnelor zodiacale – asupra zonelor corpului, părţilor plantelor, calităţii alimentelor. De asemenea sunt prezentate şi cele mai uzitate simboluri ale semnelor zodiacale, pentru a uşura găsirea şi identificarea lor în calendarul anexat cărţii.

Din vechime, în special în medicină a fost urmărită cu conştiinciozitate ştiinţa interdependenţei dintre poziţia Lunii şi modul în care se derulează o boală. Hipocrate, mentorul tuturor medicilor, cunoştea puterea Lunii şi şi-a îndrumat foarte clar învăţăceii. „Cel care practică medicina fără a lua în considerare mişcarea stelelor este un prost” şi „Nu operaţi toate părţile corpului care sunt guvernate de semnul pe care îl străbate Luna.”

Aşa cum se observă şi din tabel, fiecare stadiu al Lunii într-un semn zodiacal exercită asupra noastră, a oamenilor, influenţe specifice asupra corpului şi organelor. În mod normal se vorbeşte despre faptul că fiecare zonă a corpului este „guvernată” de către un semn zodiacal. Strămoşii noştri, maeştri în ale vindecării şi îngrijirii, au descoperit următorul principiu în această corelaţie:

Tot ceea ce se face pentru sănătatea unei regiuni a corpului guvernată

de semnul zodiacal pe care tocmai îl parcurge Luna are o eficienţă mai mare decât în alte zile (cu excepţia intervenţiilor chirurgicale). Spre exemplu un masaj al regiunii umerilor atunci când Luna se află în semnul zodiacal al Gemenilor.

Semnul zodiacal	**Zona corpului**	**Sistemul / Organul**
Berbec	Cap, frunte, ochi, nas	Organele de simţ
Taur	Laringe, organele vorbirii, dinţii, maxilarul, gâtul, amigdalele, urechile	Sistemul circulator
Gemeni	Umerii, braţele, mâinile, plămânii	Sistemul endocrin
Rac	Pieptul, plămânii, stomacul, ficatul, vezica biliară	Sistemul nervos
Leu	Inima, spatele, diafragma, sistemul circulator, arterele	Organele de simţ
Fecioară	Organele digestive, pancreasul, nervii, splina	Sistemul circulator
Balanţă	Şoldurile, rinichii, vezica urinară	Sistemul endocrin
Scorpion	Organele sexuale, uretrele	Sistemul nervos
Săgetător	Pulpele	Organele de simţ
Capricorn	Genunchii, pielea, oasele, articulaţiile	Sistemul circulator
Vărsător	Gambele, venele	Sistemul endocrin
Peşti	Picioarele, degetele de la picioare	Sistemul nervos

|Tabelul I: Acţiunile de bază ale poziţiei Lunii în semnele zodiacale

Elementul	**Elementul**	**Calitatea alimentelor**	**Calitatea zilei**
Fructele	Foc	Albumină / fructe	Zi de căldură
Rădăcina	Pământ	Sare	Zi de frig

Florile	Aer	Grăsimi	Zi de aer/lumină
Frunzele	Apă	Hidraţi de carbon	Zi de apă
Fructele	Foc	Albumină / fructe	Zi de căldură
Rădăcina	Pământ	Sare	Zi de frig
Florile	Aer	Grăsimi	Zi de aer/lumină
Frunzele	Apă	Hidraţi de carbon	Zi de apă
Fructele	Foc	Albumină / fructe	Zi de căldură
Rădăcina	Pământ	Sare	Zi de frig
Florile	Aer	Grăsimi	Zi de aer/lumină
Frunzele	Apă	Hidra (i de carbon	Zi de apă

Tabelul I: Acţiunile de bază ale poziţiei Lunii în semnele zodiacale

Tot ceea ce încarcă sau încordează regiunea corpului guvernată de semnul zodiacal pe care îl străbate Luna acţionează mai dăunător decât în alte zile. Spre exemplu, o excursie în forţă în munţi atunci când nu aveţi o condiţie fizică bună, în momentul în care Luna este în semnul zodiacal al Racului, şi care acţionează asupra inimii şi sistemului circulator.

Intervenţiile chirurgicale în regiunile corespunzătoare ale corpului trebuie evitate pe cât posibil în aceste zile. Operaţiile de urgenţă prezintă un risc ridicat.

Dacă Luna este în creştere atunci când parcurge un anumit semn zodiacal, toate măsurile întreprinse pentru transportul substanţelor necesare dezvoltării organului guvernat de respectivul semn zodiacal se bucură de mai mult succes decât în cazul Lunii în scădere. Dacă Luna este în descreştere, toate măsurile pentru dezintoxicarea şi eliberarea organelor respective sunt mai eficiente decât în cazul Lunii în creştere.

Intervenţiile chirurgicale sunt doar în aparenţă o excepţie de la această regulă. Ele servesc în definitiv sănătăţii organului respectiv sau întregului organism, dar în momentul operaţiei şi în perioada imediat următoare au asupra organului o acţiune de „încărcare”. Una dintre cele mai importante reguli este aceea că intervenţiile chirurgicale ar trebui evitate. Atunci când este posibil, în momentul în care Luna este în creştere.

Până de curând, această ştiinţă nu îşi găsise utilizarea, cu toate că chirurgia făcea zilnic experienţa valabilităţii sale. Cu puţin înainte de Lună Plină se pregătesc mai multe rezerve de sânge, chiar dacă pentru operaţii mai trebuie să se aştepte cu răbdare câteva zile. De la apariţia cărţilor noastre multe lucruri s-au schimbat în bine, iar astăzi există deja spitale care şi-au coordonat activitatea în corelaţie cu fazele Lunii.

Gândiţi-vă, spre exemplu, ce binecuvântare pentru chirurgia reparatorie: chiar persoanele tinere care au suferit un accident sunt de multe ori supuse unor operaţii dificile, adesea mai multor tipuri de operaţii. Ştiinţa momentului potrivit poate acţiona extrem de eficient în aceste cazuri. Fazele procesului de vindecare sunt scurtate, cicatricile sunt mult estompate sau dispar în totalitate.

Tabelul de la paginile 38 – 39 prezintă toate domeniile de influenţă ale Lunii, de la sisteme şi organe până la calitatea zilei. În această carte ne-am ocupat însă în special de zonele corpului şi de calitatea alimentelor. Toate celelalte domenii ale vieţii în care ştiinţa ritmurilor naturii şi ale Lunii joacă un rol important, de la medicină, grădină, agricultură, silvicultură şi până la conducerea unei gospodării „dirijată de Lună” sunt detailate în lucrările noastre anterioare.

Se pune adesea întrebarea: exercită Luna o influenţă directă asupra noastră sau stadiul Lunii are doar funcţia unei limbi de ceasornic care indică sau recomandă influenţa observată?

Răspunsul nostru la această întrebare este identic cu acela de la întrebarea din ce motiv are Luna această influenţă: nu ştim. Forţa şi efectele sale asupra oamenilor, animalelor şi plantelor sunt dovedite – total independent de cauze – prin experienţă. Şi de mult s-a impus un regim lingvistic. Ceva de genul: „Zodia Capricornului acţionează asupra genunchilor”, sau: „Luna Plină influenţează viaţa sufletească.” Această

modalitate de exprimare a fost adoptată datorită simplităţii sale. Este mai uşor să spui: „Luna în Taur influenţează regiunea gâtului” decât să scrii: „Atunci când Luna se află în Taur, ea exercită simultan pe Pământ o forţă care acţionează asupra regiunii gâtului”. Este adevărat că ultima exprimare se apropie mai mult de adevăr, dar nu avem nevoie de acrobaţii lingvistice; lucrul care ne interesează pe noi, dragi cititoare şi dragi cititori, este ca dumneavoastră să înţelegeţi ce vrem să spunem şi să beneficiaţi de informaţiile pe care vi le oferim.

Momentul atingerii

Cum este oare posibil ca un anumit moment potrivit pentru a face ceva – spre exemplu o operaţie estetică sau îndepărtarea tartrului – să exercite adesea o acţiune hotărâtoare pozitivă când cu o zi mai târziu domină o influenţă negativă care va conduce la un eşec pe termen lung al aceleiaşi operaţiuni? Această energie negativă nu o poate anula pe cea pozitivă? Succesul unei operaţii estetice realizate cu puţin înainte de Luna Nouă este mult mai mare decât dacă respectiva operaţie s-ar fi făcut cu câteva zile mai târziu, când Luna este în creştere.

În răspunsul la această întrebare se ascunde un principiu de bază al „artei momentului potrivit”:

Momentul atingerii este factorul decisiv.

A atinge înseamnă „a intra în contact, a a pune mâna, a apuca, a te concentra, a gândi”. Ating un obiect sau o fiinţă într-un anumit moment, indiferent că o fac cu mâna, cu un instrument sau mental, prin dorinţa interioară sau exterioară preiau în acel moment putere şi energie pozitivă. În fiecare secundă a vieţii mele. Direcţia acţiunilor mele, ţelul final pe care îl urmăresc cu mâinile sau cu gândul – indiferent că este pozitiv sau negativ – va fi întotdeauna vizibil într-o oarecare măsură, pentru oricine, astăzi, mâine sau peste zece ani. Puterea caracterizată prin moment – fazele Lunii şi poziţia Lunii în semnele zodiacale – este întărită prin intenţiile oamenilor ca într-o lentilă convergentă.

Spre exemplu, dacă medicul „atinge” pacientul, în timpul unei operaţii, cu bisturiul, odată cu acţiunea şi succesul operaţiei se transmit energii pozitive – alături de gândurile sale, atitudinile lui spirituale, dragostea faţă de

muncă şi afecţiunea faţă de pacient, precum şi multe alte forţe, şi energia pe care o prezintă poziţia actuală a Lunii.

Dacă o cosmeticiană vă atinge picioarele cu dragoste faţă de muncă, intră în acţiune şi îşi fac efectul forţele pozitive sau negative ale poziţiei Lunii.

Atingerea are loc şi atunci când un maseur îşi exercită meseria, când o pisică se freacă de piciorul dumneavoastră preluând în acest fel radiaţiile negative, când pregătiţi cu drag masa şi vă gândiţi la persoana pe care aţi invitat-o…

Decisiv este faptul că în cazul fiecărei atingeri se întâlneşte întotdeauna, mai devreme sau mai târziu, scopul interior al atingerii, şi niciodată cel exterior sau manifestat. Când fac exterior cuiva un cadou, dar interior am intenţia unui schimb, mulţumirea celui care primeşte funcţionând drept recompensă, atunci acest lucru se va manifesta mai târziu. Dacă însă atingi din dragoste, atunci dai naştere la dragoste. Dacă atingi aşteptând ceva în schimb, nu este decât un simplu schimb.

În viaţa de zi cu zi se găsesc o serie de experienţe inexplicabile şi contradictorii, în medicină, în grădină şi natură şi chiar în gospodărie, care sunt indicate de aceste manifestări, de poziţia Lunii şi de influenţele ritmice ale acesteia, manifestări de genul unei operaţii la şold care este suportată de o parte a corpului mult mai bine decât de partea cealaltă. Principiul atingerii este transmis tuturor regulilor cu care vrem să vă familiarizăm pe parcursul paginilor ce vor urma.

Extrem de importantă este acesta atât în corelaţie cu alimentaţia sănătoasă şi îngrijirea înţeleaptă a corpului cât şi cu materia primă a vieţii – informaţia „vie”. Şi cu opusul ei, informaţia „distrugătoare”. Despre acestea vom vorbi însă mai târziu.

Calendarul Lunii – singurul instrument

Este posibil să ştiţi deja: ştiinţa cu privire la ritmurile naturii şi ale Lunii necesită pentru aplicare, ca unic ajutor „tehnic”, un calendar al Lunii – un calendar care să cuprindă fazele Lunii şi poziţia Lunii în semnele zodiacale (vezi anexa de la finalul cărţii).

Din numeroasele scrisori primite din toate colţurile lumii (cartea noastră a fost deja tradusă în 14 limbi) am aflat ce anume îi interesează pe cititorii

noştri în legătură cu acest calendar şi ce experienţe au făcut de-a lungul anilor cu el. Nu putem decât să transmitem şi noi mai departe aceste experienţe şi astfel să răspundem numeroaselor întrebări care ni s-au pus şi de care vă veţi lovi probabil şi dumneavoastră într-o zi.

Calendarul Lunii pe care îl prezentăm este întocmit în funcţie de poziţia Lunii în semnele zodiacale. Toate experienţele pozitive din diferitele domenii ale vieţii pe care le-am descris în această lucrare – de la alimentaţia sănătoasă şi îngrijirea înţeleaptă a corpului până la arta vindecării şi folosirii plantelor medicinale şi la agricultura, grădinăritul şi silvicultura biologică – toate fac apel la calendarul Lunii. Acesta este folosit fară nicio modificare de mii de ani. Aşa cum bine ştim astăzi, el este valabil pretutindeni în lume, acolo unde ne referim la *poziţia Lunii în semnele zodiacale.* Dacă Luna se află în semnul zodiacal al Peştilor, atunci „Peştii" îşi fac simţită energia în Alaska şi Australia, în Zair şi Cipru.

Numai fazele Lunii (Lună Plină, Lună Nouă, Lună în creştere şi Lună în descreştere) depind de derularea anotimpurilor. În calendarul nostru am luat în considerare spaţiul Europei Centrale. În alte zone ale lumii se va acorda atenţie acestor diferenţe.

Cei care cunosc constelaţiile pe cerul nopţii vor observa probabil cu uimire că poziţia „reală" a Soarelui şi a Lunii prezintă o mică abatere faţă de poziţia indicată în calendar. Mai ales atunci când, deşi în realitate Luna a trecut deja în zodia Taurului, în calendar există încă o influenţă din zodia Berbecului. Pentru aceste diferenţe simt responsabile anumite abateri ale Lunii, Soarelui şi stelelor în decursul a 28.000 de ani. Influenţa semnelor zodiacale sunt calculate din acest motiv nu după poziţia reală a Lunii, ci după echinoxul de primăvară, adică după momentul în care ziua este egală cu noaptea, în jurul datei de 21 martie. Chiar experienţa a demonstrat că acest calcul este important pentru identificarea influenţelor, deoarece deşi Luna se află deja în zodia Taurului, domină încă impulsul de forţă căruia strămoşii noştri i-au dat numele de Berbec.

Înaintaşii noştri erau maeştri în calcularea configuraţiilor stelare şi a orbitelor. Cunoşteau şi ei diferenţa între poziţia reală şi cea prezentată în calendar. Şi dintr-un motiv întemeiat nu au avut de ce să schimbe baza de calcul a calendarului Lunii. Calendarul Lunii întocmit de ei nu prezenta poziţia Lunii în raport cu poziţia zodiilor, ci puterea de acţiune simţită pe Pământ.

Unii cititori sunt scandalizaţi şi astăzi de astfel de diferenţe cunoscute însă de mii de ani. Dar nu trebuie să vă cuprindă nesiguranţa. Adesea primim întrebări datorită faptului că unele calendare regionale ale Lunii prezintă mici diferenţe faţă de al nostru. Dar nu o trebuie să vă faceţi griji; aceste diferenţe derivă în special din faptul că majoritatea calendarelor sunt întocmite de astrologi şi astronomi după principiul profesiei lor, fără a lua în considerare ritmurile Lunii care, de cele mai multe ori, le sunt necunoscute. Dacă aveţi îndoieli cu privire la valabilitatea acestor calendare, experimentaţi cu ambele calendare pentru a vă convinge care este cel bun.

Dar micile diferenţe dintre calendare nu au o importanţă prea mare: trecerea puterii de acţiune se face succesiv şi nu se schimbă de la un minut la altul. Influenţele pe care le prezintă poziţia Lunii într-un semn zodiacal se întrepătrund şi se amestecă, mai ales atunci când în calendar o zodie este prezentă trei zile. În acest caz, puterea semnului zodiacal învecinat se mai simte încă destul de pregnant în prima şi în a treia zi.

Deja cu mii de ani în urmă era posibilă indicarea la minut a poziţiei Lunii. Toate calendarele din vechime indicau totuşi poziţia Lunii în zodiac doar pentru zile întregi. De ce? Pentru că nicăieri în ştiinţa cu privire la influenţa ritmurilor naturii şi ale Lunii nu există vreo regulă care să profite de pe urma unei asemenea precizii. Din contră: această precizie îi înspăimântă pe majoritatea cititorilor. Şi asta ar fi de-a dreptul catastrofal! Ştiinţa este mult prea preţioasă pentru a o complica mai mult decât este. Protejarea mediului înconjurător şi medicina viitorului sunt de neconceput fără această ştiinţă. De ce trebuie Dumnezeu să lucreze ca un spirit mercantil – şi anume să ne silească să ne tundem părul cu succes doar până la ora 10.47, pe când la 10.49 ne va cădea cu siguranţă? O astfel de suprapreciziе strică oricui cheful şi plăcerea. Dacă atunci când faci un lucru la momentul potrivit nu simţi nicio plăcere sau nu îţi aduce niciun câştig real, mai mult strică decât este folositor.

Natura este în aşa fel ordonată încât pentru fiecare termen depăşit sau depreciat de trecerea timpului să avem la dispoziţie suficiente alternative pentru a obţine rezultate la fel de bune. Dacă este vorba de o operaţie al cărei termen poate fi stabilit de pacient, acesta nu trebuie decât să fie atent la Luna în descreştere şi la semnul zodiacal care guvernează regiunea vătămată a corpului. În acest caz, diferenţele din calendar nu mai atârnă în greutate.

De altfel, oamenii care au crescut cu calendarul Lunii şi care sunt atenţi să facă totul la momentul potrivit, nu mai respectă calendarul fiindcă în natura există suficiente semnale care indică precis schimbarea de la un semn zodiacal la altul: lumina „pătrunzătoare” din zilele de aer (Gemeni, Balanţă, Vărsător), activitatea sistemului circulator şi deshidratarea rapidă a pielii când Luna este în Leu, condensul diferit de pe ferestre din zilele de apă sau de aer, durerile uşoare de cap când Luna se află în Berbec, digestibilitatea unei mese bogate în grăsimi în Gemeni, Balanţă sau Vărsător şi multe altele. Persoanele dotate cu intuiţie se ghidează adesea inconştient după aceste semnale care ne arată zilnic calea dreaptă pe care trebuie să o urmăm.

Natura nu este un sistem rigid care se „călăuzeşte” după reţete simplu de urmat, nici chiar atunci când comoditatea noastră pretinde un astfel de comportament. Noi credem că acest lucru reprezintă una dintre cele mai frumoase şi mai tonifiante proprietăţi caracteristice ale ei. Calendarul Lunii este un ajutor extrem de valoros, dar nu ar trebui să se substituie experienţei personale şi propriilor percepţii. Din contră, el ar trebui considerat ca fiind cheia necesară dezvoltării percepţiilor. Din această experienţă creşte o forţă care v-ar putea fi utilă în toate domeniile vieţii.

O observaţie pentru toţi cititorii noştri din emisfera sudică: regulile legate de ritmurile naturii şi ale Lunii îşi păstrează şi în această parte a Pământului aceeaşi valabilitate – din America de Sud şi Africa de Sud până în Australia şi Noua Zeelandă. Singura diferenţă constă în faptul că acolo anotimpurile se derulează invers. Vara noastră este iarna voastră, iar când la noi copacii se dezgolesc de frunze, la voi abia începe să adie vântul de primăvară. Această diferenţă este importantă doar în ceea ce priveşte agricultura, grădinăritul şi silvicultura, în special la momentul potrivit pentru tăierea lemnului. În regiunile cu climă temperată sau rece, această operaţiune va avea loc pe timpul iernii, între 21 iunie şi 6 iulie, iar în regiunile tropicale, în perioada secetoasă. Experimentând puţin, menţineţi toate liniile directoare şi în emisfera sudică, având grijă însă la derularea diferenţiată a anotimpurilor.

Abaterea care pentru dumneavoastră ar putea fi cea mai relevantă este „forma exterioară” a Lunii în creştere şi a Lunii în descreştere, vizibilă pe cer. În emisfera nordică, Luna creşte de la dreapta la stânga, iar în emisfera sudică, de la stânga la dreapta. Datorită faptului ca 90 dintre cititorii acestei

lucrări trăiesc în emisfera nordică, am ilustrat, atât în carte, cât şi în calendarul Lunii, simbolurile Lunii în creştere şi în descreştere, aşa cum aceasta este vizibilă pe cer în emisfera nordică; pentru locuitorii emisferei sudice va fi invers.

Nu este deloc complicat: atunci când vom vorbi despre Lună „în descreştere", ne vom referi la perioada cuprinsă între Luna Plină şi Luna Nouă – indiferent de modul în care este Luna vizibilă pe cer sau prezentată în calendar. Atunci când vom vorbi despre Lună „în creştere", ne vom referi la perioada cuprinsă între Luna Nouă şi Luna Plină – indiferent de modul în care este Luna vizibilă pe cer sau prezentată în calendar.

Nu în ultimul rând, vă recomandăm să preluaţi informaţiile prezentate în cartea noastră îndeosebi ca un îndrumar în călătoria pe care o veţi întreprinde în domeniul ritmurilor naturii şi ale Lunii, în rest, experimentaţi şi încercaţi singuri. Veţi descoperi singuri diferenţa anotimpurilor „inversate" din emisfera de sud.

Puterea ritmurilor Lunii reprezintă de secole un mijloc eficient aflat azi din nou la dispoziţia celor care doresc să apeleze la el. Numeroşi oameni care practica diferite meserii folosesc de puţin timp ştiinţa ca element indispensabil al muncii lor – de la medici la agricultori, de la tâmplari şi arhitecţi la pădurari. În ziua de azi mulţi oameni îşi amintesc din nou de această nepreţuită moştenire valoroasă şi a înaintaşilor lor – chiar dacă unii cercetători întâmpină încă dificultăţi în a accepta că lucrurile pot funcţiona simplu şi cu succes, chiar şi fără „formulele lor magice".

Cercetătorii rezolva problemele complicate mai degrabă prin metode complicate şi scumpe, decât prin apelul la modalităţile simple care le stau la îndemână.

Un om simplu care nu este impresionat de un astfel de cercetător şi care îşi urmează calea pe care o cunoaşte bine, este descris ca fiind „primitiv". Dar noi ştim, iar acum ştiţi şi dumneavoastră că adevăratul „primitiv" este cel care mai întâi trebuie să înveţe să cunoască viaţa…

2. Povestea celor trei zile

Mâncăm până ne îmbolnăvim, ne îngrijim pielea până murim. Ne chinuim în zadar. Statisticile care prezintă cele mai frecvente cauze de deces –

afecţiuni cardiovasculare, cancer etc. – nu ne vorbesc despre realitate, deoarece sunt orientate doar pe simptome. Nu murim din cauza nenumăratelor cauze prezentate în statistici. Murim fie pentru că tot ceea ce trăieşte trebuie să moară – din fericire, aceasta este încă cea mai frecventă cauză de deces – fie datorită slăbirii puterii de viaţă şi aici ne referim la lipsa de dragoste şi de dorinţă de a trăi, la accidente, la alimentele letale şi nu în ultimul rând la toate adaosurile sintetice din alimente şi produse destinate îngrijirii corpului. În fiecare zi asimilăm prin plămâni, piele şi stomac o serie de substanţe pe care organismul nostru nu le cunoaşte, nu le poate prelucra şi nici digera.

Producătorii şi furnizorii de produse alimentare, agricultura şi zootehnia făcute pe cale intensivă şi industria produselor cosmetice produc pe plan mondial bunuri industriale lipsite de „putere de viaţă”. Industria şi comerţul angajează o armată întreagă de cercetători, în căutarea unor metode de conservare şi substanţe aromatizante şi aditive noi şi din ce în ce mai ieftine. Astăzi există peste 20.000 de substanţe chimice care pot îmbunătăţi proprietăţile de conservare, gustative şi de „înfrumuseţare” ale alimentelor, substanţe printre care se numără vanilina şi aroma de căpşuni.

Fără îndoială că ne hrănim necorespunzător. Cu foarte puţine excepţii, toate afecţiunile civilizaţiei derivă din asimilarea alimentelor şi din obiceiurile de alimentaţie – de la cu cerealele lipsite de viaţă consumate la micul dejun, la fripturile pline de grăsime şi salatele pe care se mai simte gustul şi mirosul pesticidelor.

Alimentele „normale” şi obiceiurile „normale” de alimentaţie pe care le avem, produsele „normale” pe care le folosim la îngriji rea corpului – toate acestea ne otrăvesc încetul cu încetul şi, ireversibil, conduc la dereglări ale metabolismului, ne slăbesc sufletul, până când acţiunea bolilor şi a deficienţelor cronice de substanţe necesare vieţii devine de neevitat. Lupta dusă de medici împotriva apariţiei afecţiunilor nu face decât să amorţească pielea şi organele interne şi să le slăbească tot mai mult funcţionarea naturală.

În ceea ce priveşte circuiturile din natură, vracii ar putea ajuta în aceasta situaţie, dar în multe ţări sunt oprimaţi şi se duce o luptă împotriva lor, fiind preferaţi în locul lor „amestecătorii de otrăvuri” – chiar şi în plan politic.

A alerga la doctor nu este util în acest caz. Ne-am îmbolnăvit lent de pe urma mâncării normale şi nu ne putem vindeca decât lent.

Aceasta este starea lucrurilor, şi nu poate fi deloc înfrumuseţată. Dar cum este atunci posibil să primim pe masă în loc de roşii nişte „găluşti" de apă colorate în roşu, otrăvite şi care nu au niciun gust? Că unii viticultori se numără printre cei mai periculoşi otrăvitori ale pânzei freatice? Că substanţele chimice aromatizante prezente în aproape toate produsele preparate şi în alimente pot masca faptul ca produsul de bază fără adaosul de substanţe nu ar avea niciun gust?

Distruge pentru a nu fi distrus

La începutul capitolului „Istoria celor trei zile" povesteam: pe parcursul unor zile din lună, fazele şi poziţia Lunii în semnele zodiacale exercită o influenţă asupra fructelor, alimentelor, produselor cosmetice, medicamentelor naturale etc. Culese, prelucrate sau preparate; în momentele respective acestea se deteriorează mult mai rapid decât în alte zile, în special însă în două sau trei zile foarte bine precizate. Trebuie avută mare grijă la această perioadă. Nu trebuie produs nimic sau se poate produce doar pentru satisfacerea unei nevoi imediate.

Ştiinţa cu privire la aceste influenţe deosebite s-a pierdut din multe motive, iar producătorii s-au văzut confruntaţi cu rezultatele fără a realiza de ce o parte a mărfurilor s-a deteriorat mai rapid decât marea lor majoritate.

Cum anume au reacţionat producătorii mărfurilor deteriorate – de la dulceaţă la creme cosmetice şi substanţe protectoare împotriva razelor Soarelui?

Exact! Au mărit cantitatea de conservant din produse – până la nivelul care, prin observaţie şi verificare a demonstrat nu numai că le conferă o valabilitate generală acceptabilă, ci, mai ales, că le asigură o afacere rentabilă.

Iată cum funcţionează lucrurile pe un exemplu concret:

Un brutar a constatat că un procent mic din feliile de pâine prăjită ambalate în plastic se degradează după o perioadă mai scurtă de timp decât cea mai mare parte a producţiei sale. Din prevedere înţeleaptă, din lăcomie, din teamă faţă de asociaţi, la sfaturile consilierilor din industria chimică, la

presiunile băncii, din numeroase alte motive, brutarul măreşte conţinutul de conservanţi ce intră în componenţa aluatului pentru pâine, în reţeta de bază a întregii cantităţi de produse.

Din aceste motive s-a mărit şi frecvenţa apariţiei bolilor cronice şi a alergiilor printre clienţii săi.

Ţăranii amestecă în pământul arabil care ne ţine în viaţă substanţe otrăvitoare şi, în acest fel, şi în plantele care se dezvoltă din el – doar pentru că în unele zile Luna exercită o influenţă care periclitează seminţele şi recolta mai mult ca în celelalte.

Producătorii de cosmetice amestecă substanţe otrăvitoare în ceea ce ar trebui să ne menţină corpul proaspăt şi în formă, frumos şi bine mirositor, doar datorită faptului că în două, trei zile din lună „domneşte” o influenţă care deteriorează mai rapid aceste produse cosmetice.

Producătorii de alimente pentru copii amestecă o serie de conservanţi care ar trebui să-i facă pe micuţii noştri „mari şi puternici”, doar datorită faptului că în câteva zile din lună se exercită o influenţă care deteriorează alimentele mai repede. Nu vă încredeţi orbeşte în inscripţionările „biologic” pe care le vedeţi pe ambalajele alimentelor pentru copii. Adesea aceasta înseamnă doar că în produsul respectiv nu sunt adăugaţi şi alţi conservanţi în afara celor specificaţi. Şi există o serie întreagă de acest tip, care nu sunt cu nimic mai puţin periculoşi decât cei specificaţi. Alăptaţi-vă copilul şi lăsaţi-i apoi să mănânce normal, la masă cu dumneavoastră, de îndată ce încep să-i apară primii dinţi. Pasaţi bine alimentele înainte de a i le da şi fiţi atente la ce anume are voie să mănânce şi la ce nu.

Producătorii de cherestea şi de mobilă tratează lemnul cu o vopsea de protecţie şi otrăvesc lemnul impregnându-l cu substanţe chimice doar pentru simplul motiv că nu cunosc momentul din an în care lemnul proaspăt tăiat nu are nevoie de astfel de tratamente pentru a rezista fără probleme mai multe sute de ani – aşa cum se poate observa la „Muzeul ţăranului”.

Alimentele şi lemnul sunt supuse chiar radiaţiilor pentru a le face mai rezistente. Se ştie de multă vreme că acest lucru este lipsit de sens şi că dăunează alimentelor. Ştiţi oare cine a venit cu ideea iradierii alimentelor? Industria atomică. S-a căutat purificarea reziduurilor atomice printr-o metodă mai ieftină. Astăzi se construiesc în permanenţă, în toată lumea, mici fabrici

atomice, fără a se ţine cont de faptul că alimentele iradiate cu reziduuri atomice se transformă ele însele în reziduuri atomice.

Producătorii de medicamente, fabricanţii din industria alimentară, firmele de construcţii– pretutindeni sunt folosite şi prelucrate milioane de tone de otrăvuri chimice, numai pentru a preveni influenţa negativă a câtorva zile nefavorabile din lună. Mai numim asta „a trage cu tunul după vrăbii” sau „metoda cercului vicios”. Cine ar putea avea vreun interes din acest comportament prostesc? Cine şi-ar putea dori ca ştiinţa cu privire la acţiunea ritmurilor Lunii să nu mai fie folosită în viitor?

Suntem absolut siguri: nouăzeci la sută din toate substanţele de protecţie şi conservare ar fi inutile dacă producătorii de alimente şi fabricanţii de produse cosmetice s-ar ghida după momentul potrivit. În cele câteva zile din lună când produsele lor se deteriorează mai rapid, ar trebui fie să-şi oprească producţia, fie să realizeze şi să comercializeze produse indicate „necesarului imediat”.

Este un adevărat noroc să cunoşti fiecare zi din lună şi prin a ceasta să poţi urma calea dreaptă! Viitorul ne va conduce pe acest drum. Puteţi păşi pe el chiar acum – de bună voie şi cu bucurie. Soluţia acestei probleme de interes mondial este extrem de simplă:

Începând de astăzi trebuie să aveţi grijă ca decizia dumneavoastră de cumpărare – a doua putere a lumii – să se bazeze pe corelaţia cu verificarea riguroasă.

Nu vă mai lăsaţi induşi în eroare de reclame penibile de genul „Acest produs dulce garantează succesul copilului dumneavoastră la şcoală”. Uneori avem senzaţia că lupta inutilă, dar spectaculoasă, împotriva drogurilor dure trebuie îndreptată şi împotriva altora, mult mai periculoase: zahărul alb, făina albă, alcoolul etc. Aceste droguri ne-au condus către o atât de mare dependenţă încât ne dăm seama cât de mult suferim dacă nu le primim. Putem, însă, să ne supunem singuri unei cure de dezintoxicare.

Vrem ca untul pe care îl consumăm să fie proaspăt şi nefalsificat. Dacă este valabil mai mult de zece zile, vă mai aşteptaţi la acest lucru, sau nu? De ce nu protestăm că marea majoritate a cremelor cosmetice sunt valabile ani de zile, preţul conservanţilor producând pagube pe o perioadă lungă de timp? Sau că în silozuri cerealele pe care le consumăm sunt tratate împotriva

dăunătorilor cu substanţe otrăvitoare? Sau că animalele care ne furnizează hrana sunt tratate şi otrăvite atât de brutal?

Avem oare nevoie de creme cosmetice şi creme pentru ras care să reziste mai mulţi ani? Avem oare nevoie de provizii de alimente pentru mai multe luni? Nu, dacă suntem egoişti în sensul bun al cuvântului şi dacă avem o gândire sănătoasă. Cine se iubeşte cu adevărat pe sine, nu se distruge. Poate doar inconştient, dar niciodată intenţionat.

În acest moment vrem să facem apel la conştiinţa dumneavoastră şi să subliniem următoarele: *conservanţii ucid toate alimentele,* toate produsele cosmetice pentru îngrijirea corpului. Cei care se aprovizionează exclusiv cu astfel de „produse letale” – de la cuburile de supă concentrată, produsele semipreparate şi merele stropite cu insecticide şi până la hamburgerii din fast-food-uri – trebuie să aibă grijă să gătească cu foarte multă dragoste, pentru a reface echilibrul deteriorat de forţele malefice cu care se luptă organismul său.

Reprimarea proceselor de transformare care au loc în alimente şi produse destinate îngrijirii corpului favorizează dezvoltarea citotoxinelor. Cu alte cuvinte: chimioterapie. Conservanţii nu sunt alt ceva decât o formă de chimioterapie, care însă se continuă în organismul nostru. Ceea ce face ca alimentele să fie „vii” trebuie ucis pentru a se menţine mai mult timp. Alimentele trebuie să rămână frumoase cu preţul frumuseţii noastre. Alimentele trebuie ucise pentru a nu se „sinucide”.

Bineînţeles că cercetătorii au constatat că otrăvirea animalelor şi a plantelor, a pământului şi a apei nu reprezintă ultima posibilitate. În loc să apeleze la metode naturale, folosite, verificate şi care funcţionează de mii de ani, ei încearcă să prevină problemele folosind aceleaşi metode care au dus la apariţia problemelor respective. Şi se bizuie pe exact acele „raporturi ştiinţifice” cu natura şi cu viaţa care au condus la desconsiderarea şi la distrugerea naturii şi a vieţii.

Un exemplu bun în acest sens îl constituie înverşunarea şi încăpăţânarea cu care s-au făcut cercetări pe animale, cu toate că numeroase persoane sunt deja victime ale absurdităţii unor astfel de experimente.

Un exemplu este şi tehnologia genetică, adică manipularea genelor, ea reprezintă una dintre cele mai mari crime la adresa umanităţii. Aceasta serveşte exclusiv sporirii averilor şi înmulţirii numărului de decoraţii şi titluri.

În domeniul tehnologiei alimentare, acest lucru nu înseamnă altceva decât încercarea de a aduce rapid unei populaţii inconştiente şi dependente, alimente şi adaosuri lipsite de valoare, care favorizează apariţia bolilor.

Iată motivul pentru care cercetătorii şi oamenii de ştiinţă se slujesc de un vocabular pe care niciun muritor de rând şi chiar niciun politician nu îl înţelege. Iată cum este redusă la tăcere o mare parte din posibilii oponenţi. Căci cine se ridică să spună: „Ce este cu adevărat tehnologia genetică şi cui foloseşte ea?" Înainte de a blama, mai bine stai în banca ta.

Închipuiţi-vă această nebunie: până acum nu a fost plantată în aer liber nicio plantă modificată genetic, nu există încă nicio observaţie pe termen scurt asupra posibilelor efecte dezastruoase asupra naturii şi a organismului uman – ca urmare, toţi cercetătorii au avut atunci motive să declare că această modificare genetică nu generează niciun pericol. Situaţia prezentă nu este cu nimic diferită de cea existentă la începutul anilor '50, când soldaţi „voluntari" au fost supuşi testelor cu radiaţii atomice pentru a verifica efectele şi acţiunea acestora.

Numai că acum noi suntem „voluntarii". Nu uitaţi: cine nu este împotrivă, este pentru. Nu există poziţie neutră. Nu ne putem abţine.

Întrebaţi în permanenţă şi nu renunţaţi până nu sunteţi mulţumiţi. Curând veţi constata că toţi cei părtaşi nu fac altceva decât să rostească vorbe goale şi nu dau niciun răspuns concret. Cel puţin în privinţa consecinţelor. Tehnologia genetică este un experiment unic, iar noi suntem cobaii. Din primul moment.

Din prima şi până în ultima zi suntem formaţi de forţe pentru care sunt răspunzătoare fie informaţiile genetice din celulele noastre, fie totalitatea transformărilor chimice din ţesuturile care se dezvoltă în celule. Viaţa fiecărui om este un proces lung şi activ. Informaţia genetică este doar punctul de plecare. Din el se pot dezvolta zeci de mii de posibilităţi. Mărimea, greutatea, profilul, structura pielii, rezervele de grăsime, masa musculară, tonusul, puterea, forţa, expresia feţei, acuitatea vizuală sau auditivă, funcţionalitatea organelor interne, capacitatea de reacţie, intelectul, inteligenţa, încrederea în forţele proprii şi dragostea faţă de oameni – toate acestea diferă de la persoană la persoană, chiar dacă provin dintr-o informaţie genetică asemănătoare. Iar în perioade diferite de timp, pot varia puternic chiar în

cazul aceleiaşi persoane. Aceste informaţii sunt de o importanţă deosebită pentru aspectul exterior, prezentarea şi comportamentul individului. Acestea sunt rezultatul totalităţii proceselor vitale şi a dorinţei libere şi joacă un rol la fel de important în viaţă ca fiecare dintre posibilităţile dezvoltate în gene.

Astfel este posibil ca doar gândurile, rugile, meditaţia, puterea voinţei şi dorinţa să se poată schimba mult în viaţa unui om, iar forţa de formare a genelor să rămână cu mult în urmă.

Manipularea genelor, indiferent că este vorba de om, animal sau plantă înseamnă în definitiv pierderea oricărei încrederi în înţelepciunea naturii şi a lui Dumnezeu.

Aceiaşi cercetători care ne îndoctrinează convingându-ne că manipularea genelor este „speranţa viitorului”, ne-au „învăţat” o mulţime şi despre alimentaţie. Cu toate că alergiile şi neurodermitele reprezintă „noi apariţii” ale ultimilor ani, fiind deci o urmare directă a conservanţilor şi a modului ştiinţific „modern” de alimentaţie, nu terminăm cu prostia, ci ne afundăm tot mai adânc în metodele ce conduc la îmbolnăviri.

Dar partea frumoasă este că nu trebuie să permiteţi aceste lucruri! Nu trebuie să vă resemnaţi, să staţi pe margine şi să priviţi. Hotărâţi-vă să „boicotaţi” această prostie şi cumpăraţi numai alimente adevărate şi produse cosmetice naturale.

Nu uitaţi: ce-ar fi dacă ar începe războiul şi nimeni nu s-ar prezenta? Nu este atât de uşor să pui în practică un astfel de proverb, căci războaiele noastre nu se mai poartă ca în trecut pe câmpuri de bătălie, ci în imediata noastră apropiere. Le purtăm acasă, cu atitudinea noastră, cu comportamentul nostru, cu gândurile noastre şi cu propria noastră putere de decizie. Fiecare dintre noi – fără nicio excepţie – îşi poate lua viaţa în propriile mâini. Ce s-ar întâmpla dacă cercetătorii şi industria porumbului genetic ar ridica în slăvi în întreaga lume emulgatorii şi fast-food-urile produse prin tehnologie genetică – şi nimeni nu ar cumpăra?

De ce nu practicăm creşterea şi protejarea plantelor ca în trecut: un câmp de cartofi este mâncat de dăunători – cu excepţia câtorva plante care rămân neatinse. Trebuie să vă uitaţi cu mare grijă la aceste plante.

Un ger târziu îngheaţă multe plante. Cu câteva excepţii. De ce să nu cercetăm cu grijă plantele care au fost capabile să reziste? Cu siguranţă că ascund un secret preţios.

În fiecare an pe un câmp pe care s-a pus îngrăşământ biologic anumite tulpini de alac cresc mai mari şi mai puternice decât toate celelalte. De ce să nu folosim anul viitor aceste plante ca seminţe?

În loc să cultivăm hibrizi lipsiţi de viaţă care nu vor produce niciodată cereale cu capacitate de germinare, ar trebui să ne întoarcem la cerealele cu adevărat „vii", care conţin în ele forţă de reproducere. Şi să ne amintim de vechile învăţăminte din natură: cine vrea să primească ceva frumos, trebuie să sacrifice ceva frumos.

Luaţi exemplul grădinarilor pricepuţi: aceştia lasă în pământ cele mai frumoase ridichi, în loc să le recolteze şi aşteaptă până când seminţele sunt coapte. Aceasta este adevărata dezvoltare.

Credeţi că nu am putea să hrănim populaţia în continuă creştere a planetei folosind vechile metode? Observaţi şi singuri cine lansează astfel de minciuni şi ce interese se ascund în spatele lor. În anul 1940, agricultura folosea în general cantităţi extrem de reduse de insecticide şi pesticide. Pe atunci, dăunătorii distrugeau în medie 4 din recoltă. Astăzi sunt împrăştiate cantităţi de o mie de ori mai mari de pesticide. Foloseşte oare la ceva? Da – cifrei de afaceri a industriei chimice. Nouă însă, în niciun fel: pierderile de recolte au sporit de atunci până acum la 12.

Astăzi mulţi oameni ştiu că agricultura este posibilă şi fără utilizarea otrăvurilor şi fără inutilele manipulări generice, recoltele fiind mai mari, egale sau cu foarte puţin mai mici, însă calitatea fructelor fiind sporită.

Dacă nu ar exista cerere pentru alimentele modificate genetic, pentru produsele iradiate, stropite şi „vaccinate", industriile din întreaga lume nu ar mai avea nicio putere. Căci ar rămâne acolo unde sunt. De ce credeţi că „politicienii" luptă împotriva obligativităţii marcajelor alimentelor şi produselor cosmetice?

Mai bine decât propria dumneavoastră decizie de cumpărare nu poate face nici dorinţa oricărui popor din lume, nicio alegere democratică. Când supermagazinele nu îşi vor mai vinde produsele lipsite de valoare, în decursul timpului rafturile lor se vor umple cu legume şi fructe naturale şi sănătoase. De ce credeţi că există deja de pe acum în magazine alimente biologice? Cumpărătorii sunt singurii cărora trebuie să le mulţumim.

Dacă veţi auzi vreodată în public următoarele fraze: „Termenul de

garanţie lung al produselor mele reflectă grija faţă de binele cumpărătorilor. Aceasta înseamnă calitate şi noi v-o putem garanta” – fiţi siguri că tocmai aţi auzit o minciună. Cu cât termenul de garanţie este mai lung, cu atât mai puţine vor fi reclamaţiile către producător. Producătorii folosesc conservând în special pentru a-şi umple buzunarele cu bani.

Nu există alergie la roşii, alergie la căpşuni, alergie la polen, alergie la lână, alergie la produsele cosmetice. Există numai alergii şi slăbiri datorate modului în care sunt tratate roşiile şi căpşunile, lâna şi produsele cosmetice, datorate substanţelor componente din produsele cosmetice, care fac treaba în locul pielii în loc să o întărească. Dar noi putem face ceva. Ne putem informa precis cu privire la produsele pe care le folosim.

Aveţi mereu în faţă calea cea dreaptă şi bazaţi-vă pe dragostea dumneavoastră pentru a parcurge cu bine această cale. La un moment dat veţi fi înconjuraţi doar de energii benefice. Acestea au influenţe pozitive asupra oamenilor, chiar acţionând de la mii de kilometri. Nu vă rătăciţi şi nu vă lăsaţi conduşi într-o direcţie greşită, căci altfel nu sunteţi cu nimic mai buni decât cei care ne-au promis că ne fac nemuritori.

Trăiţi-vă viaţa care merită să fie trăită. Nu fiţi nemuritori cu orice preţ. Din fericire nu funcţionează în acest fel.

5

Iată cum a început totul. Dar există şi alte motive pentru care starea lucrurilor în domeniul producerii de alimente şi substanţe pentru îngrijirea corpului nu este sănătoasă şi nici plăcută.

Igienic şi curat – dar cu ce preţ?

Alături de simpla folosire a termenului îndelungat de valabilitate în scopul unei utilizări şi disponibilităţi extinse, industria şi oamenii de ştiinţă aduc un argument important ca justificare a cantităţii mari de conservanţi din alimente şi produse cosmetice: grija pentru igienă – pentru protejarea consumatorilor de bacterii, ciuperci şi mucegaiuri datorită grijii faţă de sănătate.

Nu încape nicio îndoială că este un lucru plin de sens şi o grijă îndreptăţită. Nu degeaba există atâtea prescripţii cu privire la curăţenie, nu degeaba există o armată întreagă de medici şi inspectori sanitari care

garantează prospeţimea produselor şi lipsa paraziţilor. Dar cât de eficiente sunt aceste cheltuieli care se fac o demonstrează numărul mare de scandaluri iscate în jurul curăţeniei şi a igienei din domeniul producţiei alimentare şi a abatoarelor.

Dar în efortul de a menţine curăţenia şi igiena, adesea copilul este aruncat odată cu apa din copaie. Să luăm situaţia din spitalele moderne de acum. Spitalele găzduiesc în saloanele sterile unele dintre cele mai agresive ciuperci şi agenţi patogeni. Unele dintre cele mai grave şi aproape nevindecabile boli sunt dobândite chiar în spital. De-a lungul deceniilor de concepţie de tipul „distrugere şi combatere”, s-au dezvoltat în spitale germeni şi ciuperci care au rezistat tuturor metodelor de distrugere cunoscute până acum.

De ce? Deoarece cercetătorul a căzut victimă propriului său mod de gândire. „O bacterie este responsabilă de această boală? Atunci trebuie să o distrugem. Astfel boala nu mai revine.” Acest mod de gândire a condus la următoarele:

Mamele nu au voie să-şi atingă nou-născutul o perioadă destul de lungă de timp decât după ce şi-au sterilizat mâinile: medicii recomandă şi sterilizarea mameloanelor înainte de alăptare;

Copiii şi adulţii nu au voie să viziteze prea des bolnavii, cu toate că dragostea, rugăciunea şi ţinerea mâinii unui bolnav în propriile noastre palme sunt adesea mult mai eficiente decât toate medicamentele;

Oamenii de ştiinţă au recomandat eliminarea sărutului, deoarece saliva umană conţine o masă largă de germeni. Bine măcar că aceiaşi oameni de ştiinţă au ajuns la concluzia că persoanele care se sărută frecvent trăiesc în medie cu cinci ani mai mult decât cei care se abţin de la a o face…

Ştiinţa nu a învăţat nimic din faptul că medicii care lucrează în zone expuse epidemiilor nu se vor îmbolnăvi niciodată de boala cu care intră zilnic în contact. Sau din faptul că un copil al străzii se va îmbolnăvi mult mai rar decât un copil protejat care iese afară din casă mult mai rar.

Ce este penicilina – una dintre descoperirile binefăcătoare ale perioadei în care trăim? Penicilina este o citotoxină, compusă din anumite ciuperci de mucegai. Nu înseamnă că trebuie să începeţi lupta cu mucegaiul oriunde apare el, ci acestea ar trebui luate doar drept exemplu că igiena exagerată se

poate întoarce împotriva noastră. Mult mai înţelept ar fi să ne întărim sistemul imunitar în loc de a lupta direct.

Din procesele de prelucrare a laptelui nu lipseşte nici distrugerea tuturor bacteriilor naturale pe care acesta le conţine – „pentru protecţia consumatorilor”. Niciun cercetător nu s-a gândit că această floră bacteriană naturală are rolul ei şi că prin eliminarea ei laptele îşi pierde din valoare.

Acelaşi lucru se întâmplă cu ştiinţa alimentaţiei de la sfârşitul acestui mileniu. S-a observat că anumite substanţe din alimente trec în organism şi sunt eliminate neschimbate. Deci sentinţa pronunţată a fost că substanţele de balast sunt inutile şi, ca urmare, s-a trecut la eliminarea lor din alimentaţie. Urmările sunt binecunoscute.

Teama exagerată de bacterii duce la excesul de dezinfectant şi conservant. Pagube destul de mari le produce şi frica de murdărie. Nu trebuie să contribuim la întărirea ideii de curăţenie folosind mijloace chimice, ci trebuie să găsim modalităţi sănătoase între extreme. Curăţenia este necesară pretutindeni, dar nu dusă până la sterilitate periculoasă pentru viaţă.

Dacă organismul nostru nu are voie să înveţe raporturile cu bacteriile, ciupercile, germenii şi viruşii „periculoşi”, atunci nu se va putea apăra în faţa niciunui atac ulterior. După cum se ştie, organismul găzduieşte în fiecare moment aproape toate formele de agenţi patogeni, fără a se îmbolnăvi. Doar atunci când linia de apărare naturală împotriva oaspeţilor „nedoriţi” -sistemul imunitar – slăbeşte sau cedează, abia atunci înmulţirea lor şi apariţia bolilor au o şansă. Ca întotdeauna este mai bine să se pună accentul pe întărirea organismului decât pe slăbirea „adversarilor”. Iar acest lucru are loc în special prin respectarea atentă a regulilor unei alimentaţii sănătoase şi a unei îngrijiri înţelepte a corpului.

Clientul nostru, stăpânul nostru

Pe drept cuvânt industria şi ştiinţa ar putea să se apere de reproşurile cum ca ar fi singurele vinovate de faptul că pieţele şi magazinele sunt pline de alimente şi produse cosmetice lipsite de valoare, şi că în organismul nostru se plimbă în voie substanţe aromatizante, coloranţi şi conservanţi. Consumatorii doresc acest lucru? Şi, din păcate, greşesc foarte tare.

Căci nimeni nu trebuie să deplângă starea descrisă a lucrurilor. Este

efectul direct al dorinţei şi deciziilor multor persoane. Nici noi nu ne plângem şi nici nu acuzăm. Este vorba doar de dorinţa liber exprimată, în folosirea ei se găseşte rezolvarea problemei cu care se confruntă întreaga lume.

Provocarea stării actuale a lucrurilor a fost o decizie. Ar trebui să fie propria decizie cea care să ne ducă înapoi pe drumul cel bun.

Ne-am obişnuit la un moment dat cu termenul de valabilitate prelungit al produselor, cu mirosul şi gustul substanţelor aromatizante şi colorante, fără a bănui cât de ridicat va fi preţul pe care îl vom plăti, Şi am început să preţuim din ce în ce mai mult produsele minunate care ne sunt oferite.

Lipsa tot mai acută de timp a favorizat apariţia semipreparatelor şi a preparatelor pentru cuptoarele cu microunde, simplificarea şi accelerarea proceselor. Pregătirea unei cacao adevărate durează cu două minute mai mult decât prepararea uneia prăjite, iar 85 din produsul final făcut din zahăr alb este suficient pentru a intoxica organismul.

Sosul Bechamel preparat cu dragoste durează mai mult decât pulberea „care nu face cocoloaşe” fabricată din ingredientele pe care măcelarul le strânge de pe jos la sfârşitul zilei.

Ce mâncăm, cu ce ne dăm pe piele: totul are termen de valabilitate, totul este ambalat în vid, totul este congelat, fără prospeţime naturală. După dorinţa fiecăruia.

Suntem adepţii economiei de timp – iar timpul economisit îl vom pierde dublu mai târziu pentru recuperarea sănătăţii noastre sau a copiilor noştri. În loc să ajutăm ştiinţa să prospere, în loc să consumam produse conservate, să optăm pentru mărfurile proaspete.

Apreciem *uniformitatea* – mulţi consumatori sunt fericiţi când toate alimentele au mereu acelaşi gust, iar toate produsele cosmetice miros la fel. Cine cunoaşte natura ştie foarte bine că două recolte de căpşuni nu au niciodată acelaşi gust. În fiecare an este altfel, fiecare pământ este diferit, fiecare ţăran îşi creşte în mod diferit plantele şi animalele, doar o zi sau două mai târziu totul este altfel. Natura este un dans unic, minunat şi măreţ, în care niciun moment nu seamănă cu altul – pentru cei ale căror simţuri sunt deschise pentru aceasta.

Dorinţa ca totul să rămână mereu la fel ucide toată viaţa. Nu este oare viaţa suficient de plictisitoare?

Bineînţeles că în anumite domenii ale vieţii dorinţa de seriozitate, de

raţionalitate şi de repetare a obiceiurilor este pe deplin justificată. Dar repetiţia nu trebuie să se refere în niciun caz la droguri şi somnifere. Este de înţeles că un anumit fel de mâncare din restaurantul preferat trebuie să aibă întotdeauna acelaşi gust bun. Dar între „mereu la fel de bun” şi „mereu la fel” există o diferenţă. Schimbarea nu este opusul seriozităţii.

În cazul în care consumatorul este conştient de numeroasele chimicale prezente în alimente şi produse cosmetice, care au acelaşi miros, gust şi structură, atunci ar trebui să-şi avertizeze şi prietenii. Dar consumatorii nu fac acest lucru, dovadă că otrăvurile sunt cumpărate în continuare. Se găsesc chiar „experţi” şi ziarişti care manipulează aceste dorinţe ale cumpărătorilor.

Am citit de curând un articol în care culoarea cărnii din măcelărie era descrisă ca fiind „un roşu-rozaliu sănătos”. Carnea sănătoasă, netratată şi bine „atârnată” îşi schimbă culoarea, la câteva minute de la tăiere, din roz în gri.

Substanţele chimice care menţin coloritul roşu al cărnii şi al mezelurilor fac parte dintre cele mai periculoase substanţe din alimente. Şi, ca şi cum nu ar fi suficient, lista poate fi completată în continuare.

Pentru ca sucurile, lichidele cosmetice, şamponul şi crema de faţă să nu trebuiască să fie agitate mai întâi înainte de utilizare, se adaugă o serie de emulgatori, care nu ajută cu nimic pielea noastră. Singurul emulgator natural – lecitina din soia – se găseşte pe drumul cel bun pentru a fi produs folosind tehnologia genetică, deoarece ar fi mult mai „ieftin”. Preţul ce va trebui plătit se va vedea mult mai târziu.

Multe alimente şi substanţe naturale au un miros specific mai pronunţat sau mai puţin pronunţat. Spre exemplu laptele. Laptele pur miroase puţin a grajdul din care provine, deoarece multe substanţe aromatizante sunt solubile în grăsime. Lâna bună miroase întotdeauna puţin a oaie, deoarece este vorba de grăsimea naturală a lânei. În loc să acceptăm aceste mirosuri ca fiind o proprietate naturală, încercăm să le eliminăm folosind multe substanţe chimice.

Sunt folosite numeroase substanţe pentru „înzestrarea” lânii şi a bumbacului cu proprietăţi care să favorizeze o mai bună prelucrare şi vopsire. 15 din greutatea unei bluze de bumbac o reprezintă substanţele sintetice, din care o parte sunt asimilate de piele şi pot produce alergii.

Fiţi atenţi la următoarea regulă de bază: tot ceea ce îşi menţine aspectul

exterior frumos şi pare proaspăt o perioadă lungă de timp în mod sigur tratat chimic – de la roşii la cremele de zi şi până la obiectele de lemn. Aceste tratamente chimice nu sunt întotdeauna dăunătoare pentru oameni, ci doar în majoritatea cazurilor.

Este de necrezut cum „înghiţim" şi asimilăm atâtea substanţe chimice, din proprie iniţiativă, pe motiv că produsele rezistă mai mult şi sunt asemănătoare cu ceea ce ştiam. Ciudat, dar autoturismului nostru nu i-am pune nici în ruptul capului un combustibil neadecvat. Dar de ce ne jucăm cu sănătatea noastră? Ne este oare atât de indiferentă?

Ştiaţi că alergiile oamenilor civilizaţi sunt mai răspândite decât se bănuieşte? Acestea se manifestă nu doar prin erupţii cutanate, ci mult mai frecvent prin dureri de şale (ca reacţie la făina albă, la alimentele iradiate şi la chimicale), dureri renale, oboseală, dureri musculare reumatismale. Şi cu acestea nu am eliminat toate simptomele.

Lipsesc încă unele interdependenţe importante care sunt răspunzătoare de situaţia prezentă dezolantă a alimentaţiei şi a alimentelor teama pe parcursul mai multor ani a unei generaţii de părinţi şi bunici de războiul secolului s-a lărgit şi a fost preluata şi de copii. Ni s-a ascuns atât de bine în oase încât mâncăm şi cumpărăm din rezerve. Dar toate războaiele adunate nu au costat atâtea vieţi omeneşti cât conservanţii din alimente. Şi astăzi ne comportăm de parcă ar trebui să facem faţă unei situaţii de criză, fără a avea nici cea mai mică încredere în natura care ne dă întotdeauna ca nou tot ce avem nevoie.

Un exemplu? Observaţi ce se întâmplă sâmbăta înainte de prânz la raionul de produse alimentare sau, şi mai bine, atunci când după duminică urmează două zile de sărbătoare. Aruncaţi o privire în ochii oamenilor şi în coşul lor.

Un alt exemplu este consumarea alimentelor cu orice preţ, acasă sau la restaurant, din moment ce aţi plătit pentru ele. Odată cu preţul, consumaţi încă o afecţiune. Nu este înţelept să mănânci tot, mai ales datorită faptului că cei mici nu sunt învăţaţi şi educaţi să mănânce. Părinţii care se plâng că „cel mic mănâncă prost", ar trebui să lase copilul în pace toată ziua.

Multe persoane supraponderale aparţinând generaţiei de după război mulţumesc acestui comportament prostesc pentru kilogramele în plus. Ele au fost constrânse să-şi ignore sentimentele faţă de natură şi încrederea în

natură.

În rest ne supunem ştiinţei alimentaţiei. Astăzi avem libertate deplină de alegere: oricine poate deveni tâmplar, oricine poate deveni constructor; nimeni nu mai este constrâns la un anumit regulament al ţinutei, nu mai există interdicţii cu privire la lungimea părului, doar în cazul „alimentaţiei sănătoase” totul se măsoară cu aceeaşi măsură. Ca şi cum ştiinţa ne-ar striga: „Mâncaţi ce este pe masă!”

Dacă popoarele primitive care şi-au dus existenţa pe acest pământ s-ar fi hrănit cu „dietele sănătoase şi bogate în vitamine şi substanţe minerale” de acum, ar fi făcut cunoştinţă cu afecţiunile cardiace, cu hipertensiunea arterială, cu bolile dermatologice şi cu cariile care astfel le-au rămas necunoscute.

Cine pregăteşte masa pentru familie şi vrea să urmeze aceste reguli, va fi destul de stresat pentru că este destul de dificil şi obositor să pui pe masă, în acelaşi timp toate lucrurile bune, vitamine şi minerale. Şi întotdeauna va fi prezentă teama de a nu face totul greşit.

Organismul nostru nu poate prelucra şi digera toate lucrurile bune dacă acestea vin deodată. Nu avem nevoie doar de produse valoroase şi naturale, ci şi de sentimentul măsurii, al cantităţilor şi al momentului potrivit! Organismul nostru oscilează odată cu ritmurile naturii. Într-o zi are nevoie de alte lucruri decât în alte zile.

Şi ceea ce este extrem de important: organismul oscilează în funcţie de anotimp. Armonizarea naturii cu organismul funcţionează atât de minunat încât aproape mereu necesităm şi folosim ceea ce se găseşte în natură în apropierea noastră. Despre asta, vom vorbi mai mult, mai târziu.

Sub linie

Unde ne duce reclama, politica agrară îndepărtată cu mult de natură, ştiinţa – duşman al oamenilor, producţia industrială orientată spre costuri şi dorinţa de informare greşită a cumpărătorilor? Duce la o „savurare” supradimensionată a conservanţilor sintetici, a substanţelor aromatizante şi colorante şi a altor chimicale şi la *ameţirea organelor de simţ.* Simţurile amorţite au nevoie de o excitare puternică pentru a mai putea face o

deosebire a gusturilor. Iată încă o şansă acordată industriei alimentare care abia aşteaptă să testeze noile substanţe chimice şi indicatoare sintetice de gust. Nu mai *simţim* ce se ascunde în alimente. Este evident că industria va verifica într-atât substanţele componente încât pagubele şi slăbirile vor apărea încetul cu încetul – fără a exista posibilitatea de a urmări cauzele, de a merge înapoi, la originea lor. Şi iată că cercul vicios s-a închis.

Organismul nostru caută cu disperare în substanţele pe care i le oferă industria ceva valoros care să-l ţină în viaţă. Şi sapă, şi sapă cu greu prisosul din hambar şi îndepărtează otrăvurile, precum un vechi căutător de aur care a găsit atâta aur cât să-şi poată permite o nouă sită şi puţină pâine.

În alimentaţie, îngrijirea corpului şi cosmetică avem de-a face cu o industrie a „drogurilor” care ar trebui sancţionată atât politic, cât şi de către clienţi. Industria profită de pe urma cumpărătorilor prin comercializarea roşiilor tratate şi iradiate şi a produselor cosmetice declanşatoare de alergii, aşa după cum medicii profită de pacienţii care nu sunt corect informaţi. Iar cercetarea este orientată spre profit şi nu spre oameni, deoarece profitul este material sau abstract, sub forma recunoaşterii comerciale.

Planurile de învăţământ din şcoli şi universităţi nu ne lasă să vedem cum funcţionează cu adevărat organismul nostru, ci ne pune să buchisim părţile componente din care este constituit. Dacă lăsăm creşterea şi educaţia copiilor noştri doar în seama şcolii, atunci împărtăşim ştiinţa despre organism celor

care ştiu mai puţin despre ea decât omul simplu care acţionează doar ghidându-se după fler şi după raţiune sănătoasă.

Ce se impune în ultimul rând – calea dreaptă spre o alimentaţie corectă şi o îngrijire naturală a corpului sau starea lucrurilor se va cimenta deoarece este atât de rentabilă pentru atât de multe industrii? Pe moment, producătorii şi cei care profită de pe urma dependenţei şi alergiilor sunt cu siguranţă în avantaj, deoarece există suficienţi bani pentru a lărgi cercul necunoaşterii şi pentru a pluti în siguranţă.

Există însă metode pentru a schimba lucrurile. Înainte de apariţia cărţilor noastre, aproape nimeni nu ştia ce este lemnul tăiat iarna şi ce avantaje are acesta. Astăzi, fiece tâmplar care respectă sfaturile noastre poate obţine un astfel de lemn. Iar numărul ţăranilor „biologici” s-a înzecit în Austria.

Un prim pas spre a ieşi din acest cerc vicios ar fi să învăţaţi să nu vă mai înclinaţi în faţa titlului, ci să-l întrebaţi direct pe cel care poartă titlul ce sens are pentru umanitate ceea ce face el. Şi să continuaţi să întrebaţi până veţi primi un răspuns. A răspunde prin vorbărie politică sau printr-un limbaj ştiinţific secret nu va fi niciodată un semn al superiorităţii sau al erudiţiei, ci al aroganţei, al desconsiderării oamenilor.

Un prim pas nemaipomenit ar fi şi acela de a vă obişnui cu întâmplările importante din viaţă. Să ne răspundem în linişte la următoarea întrebare:

Suntem oare pe deplin conştienţi de contribuţia pe care o avem prin obiceiurile cotidiene la starea lucrurilor?

Cât de des spunem la magazin ce anume vrem cu adevărat? Îi spunem vânzătoarei sau directorului?

Ieşim supăraţi din magazin dacă dorinţele noastre nu sunt îndeplinite? Ne întoarcem data viitoare, din comoditate, în acelaşi loc?

Ne preocupă oare faptul că totul este otrăvit, stropit şi iradiat?

Ne interesăm oare de proveniența mărfurilor? îi întrebăm oare pe vânzători de ce marea majoritate a fructelor arată la fel chiar şi după trei săptămâni? Ne punem oare întrebarea câte chimicale s-au folosit pentru ca o roşie să arate şi după trei săptămâni la fel cum arăta în prima zi?

La ce ne aşteptăm de la un aliment, cât de mult trebuie să reziste şi cu ce preţ? Chimicalele folosite în alimente au fost şi vor fi mereu inutile.

Ce măsuri reale am luat în acest sens? Nu legea are cel mai mare efect, ci acţiunea de a nu cumpăra.

Chimicalele folosite la prepararea produselor cosmetice au fost şi vor fi în continuare inutile. Cumpăraţi din magazine „biologice", deoarece acolo toate sunt prelucrate prin alte metode. Sunt prea scumpe? Nu sunt prea scumpe, ci produsele inutile sunt prea ieftine. Cu ce preţ sunt ieftine veţi descoperi în capitolul următor.

3. Adevărul din preţ

În părţile a II-a şi a III-a ale acestei cărţi vă vom recomanda cum să vă hrăniţi, măcar o anumită perioadă de timp, biologic şi valoros, fiind conştienţi că adevăratele produse naturale din magazinele alimentare sunt tot mai scumpe decât alimentele „normale" şi produsele semipreparate. De asemenea vrem să vă recomandăm să achiziţionaţi produse cosmetice „scumpe" din sortimentele puse la dispoziţie de cosmetica naturistă.

Pentru mulţi oameni este suficientă doar dorinţa de a găti şi de a se hrăni sănătos şi cu dragoste de oameni, şi de a-şi îngriji înţelept corpul, de a opta pentru produse sănătoase, biologice. Nu este nici pe departe suficient să te poţi opune cu succes neglijenţei tot mai răspândite în raport cu darurile naturii. Mulţi oameni încă stau în cumpănă dacă să opteze pentru roşiile „industriale" ieftine sau pentru roşiile „biologice" ceva mai scumpe. Uneori această decizie, în ciuda tuturor verificărilor, nu este tocmai uşor de luat. Opţiunea între relativ ieftin/lipsit de viaţă şi ceva mai scump/biologic nu este atât de simplă pentru mulţi dintre noi.

Alegeţi fructe crescute biologic şi carne „naturală", deoarece costă doar o fracţiune din ceea ce trebuie să plătiţi pentru produsele normale, pentru produsele gata preparate şi pentru produsele industriei chimice. Să mai adăugăm câte ceva cu privire la un nou domeniu, care doar de câţiva ani este apreciat – adevărul din preţ.

Adevărul din preţ nu este o expresie folosită prea frecvent şi nu foarte mulţi oameni sunt familiarizaţi cu ea. De aceea vă prezentăm un exemplu simplu:

Să presupunem că doriţi să cumpăraţi un kilogram de boabe de grâu întregi şi aveţi posibilitatea de a alege între cereale „ieftine” dobândite pe cale industrială din fermele agricole aflate la mare depărtare şi un kilogram de cereale biologice provenite de la ţăranii din jur, care nu au produs nicio pagubă mediului înconjurător la semănare, nici la îngrijire şi nici la culegerea recoltei, dar care costă mai scump.

Să luăm cerealele ieftine şi să ne îndreptăm cu pachetul spre o casă cu totul specială, care din păcate nu s-a deschis încă până acum şi la care întreaga omenire aşteaptă cu nerăbdare. La acesta casă vom primi ceva suplimentar adăugat la preţul ieftin, până se formează preţul final. Ce vom primi? Printre altele:

Costurile reale ale energiei pentru semănat, recoltare şi prelucrare.

Ştiţi câtă energie dăunătoare este pusă la dispoziţie atunci când cărbunele, gazele naturale, petrolul şi forţa atomică servesc ca bază. Fiecare kilowatt ar trebui să aibă valoarea egală cu preţul înmulţit cu o sută, dacă ar fi să luăm în calculul costului şi pagubele aduse mediului înconjurător şi sănătăţii.

Sistemul comercial şi de distribuţie duce la apariţia fenomenului că fructele şi legumele indigene proaspete sunt mai puţin rentabile decât fructele şi produsele animaliere importate. Înainte vreme, căruţele trase de cai aduceau la oraş produse proaspete. Astăzi circulă de milioane de ori mai multe vehicole decât în trecut. Astăzi sute de mii de camioane parcurg anual milioane de kilometri. Marile companii de transport câştigă, industria automobilelor câştigă. Deci drumul scurt către ţărani şi produsele lor proaspete nu mai merită făcut.

Şi ştiţi foarte bine cât de mari sunt cheltuielile de transport, deoarece pagubele făcute de maşini, camioane şi avioane sunt incluse în preţ. Transportul cu căruţe trase de cai ar fi mult mai ieftin, iar gospodăriile biologice ar avea o şansă…

Costurile când producătorii menţin preţuri convenabile.

Ceea ce nu este cazul. Mărfurile „ieftine” au fost produse aproape mereu prin exploatarea naturii şi a forţei de muncă a oamenilor. Pretutindeni în lume ţăranii primesc pentru produsele lor, prin comparaţie, mai puţin şi sunt foarte dependenţi de alocaţia de stat. În preţul final indicat pe rafturi se

ascund costurile prelucrării, transportului, depozitării, ambalării, publicităţii şi bineînţeles profitul firmei.

Costurile, atunci când producătorul ar lua măsuri pentru folosirea de îngrăşăminte şi insecticide nedăunătoare şi care să protejeze mediul înconjurător, respectiv costurile pentru curăţarea mediului înconjurător de otrăvurile industriei şi agriculturii şi ale fabricanţilor de alimente şi produse cosmetice.

Prin comparaţie, cât costă pagubele aduse mediului înconjurător şi sănătăţii, cauzate de aceşti conservanţi şi de stabilizatorii de gust? Doar în puţine cazuri i se pretinde producătorului să plătească pentru aceste pagube pe care le produce produsul său. Şi până acum nimeni nu a luat nicio măsură pentru a demonstra concernelor alimentare sau producătorilor de substanţe aditive bolile la a căror declanşare ajută produsele lor Acest lucru este imposibil, deoarece toţi pot cere opinia unui om de ştiinţă, care va dovedi caracterul inofensiv al produsului. Când pe plan mondial costurile distrugerii pădurii tropicale pentru câştigarea de teren arabil s-ar include în costurile pentru hamburgeri, atunci chifteaua ar costa de o mie de ori mai mult.

Un alt exemplu este prezentat într-o altă lucrare de-a noastră: un kilogram de otravă vegetală care mai întâi a fost permisă apoi interzisă şi care acum, prin normele Uniunii Europene este din nou permisă, costă în magazin 60 de mărci. Pentru a îndepărta această otravă vegetali din pânza freatică este nevoie de 1000 de kilograme de cărbune activ în valoare de 10.000 de mărci, nepunând la socoteală costul mâinii de lucru şi costurile pentru îndepărtarea cărbunelui activ contaminat, care trebuie făcut inofensiv. Adevăratul preţ al otrăvii vegetale per kilogram se ridică la mai mult de 10.000 de mărci. Iar agricultorii mai primesc în aceste condiţii vrafuri întregi de prospecte ale industriei chimice din lumea întreagă.

Costurile prin care producţia industrială duce la distrugerea unor locuri de muncă valoroase şi necesare la ţară.

Aproape pretutindeni în Lumea a Treia micii agricultori suferă de foame, iar sărăcia este omniprezentă la marginea oraşelor mari. Aceste ţări îşi pierd astfel coloana vertebrală a autoconservării şi a independenţei. Dar politicienii de acolo nu se gândesc de loc la acest lucru. Căci, spre exemplu, nu industria grea consumatoare de locuri de muncă finanţează ajutorul de şomaj, ci

contribuabilul, cumpărătorul.

Aceeaşi mişcare există şi în ţările industrializate din lume. Pretutindeni se practică „lichidarea enclavelor” pentru ca un câştig imediat să devină permanent cu orice preţ. Din fericire, se întrevede o rază de speranţă la orizont, iar numărul fermelor biologice din spaţiul german este în continuă creştere din 1990.

Adăugăm toate aceste costuri la preţul de vânzare al unui kilogram de cereale. Dacă ar fi să plătim toate astea, atunci va trebui să ne afundăm bine mâinile în portofel pentru aceste cereale: ar trebui să plătim de o sută de ori preţul indicat pe raftul magazinului.

Acesta este adevărul din preţ. Şi mai există mulţi alţi factori care ar mai putea scumpi cerealele, dar pe care nu i-am amintit aici!

Cu aceiaşi bani, sacoşa cu care vă întoarceţi de la cumpărături va fi mult mai uşoară dacă achiziţionaţi produse biologice proaspete. „Vă puteţi permite mai puţin” decât dacă aţi cumpăra „produse normale”, adevărul din preţul alimentelor adevărate este diferit. Veţi putea mânca doar jumătate din cât eraţi obişnuiţi dacă vă îndreptaţi spre produsele naturale şi veţi câştiga mai multă vivacitate şi forţă de viaţă decât dacă aţi consuma o cantitate dublă de produse agricole. Nu se poate face comparaţie între forţa interioară a alimentelor naturale şi preţul pe care îl plătim pentru ele, Două roşii crescute în natură strălucesc din interior şi vă conferă putere, culoare şi bucurie pentru câteva ore. Două mingi de plastic roşii-verzui, crescute în seră şi care poartă inscripţia „roşii” nu fac decât să acopere necesarul de lichid pentru o jumătate de oră şi costă ficatul o noapte albă pentru eliminarea substanţelor chimice.

Experienţele făcute au demonstrat că animalele sălbatice se năpustesc asupra hranei biologice atunci când li se dă posibilitatea de a alege între legumele normale (cărora li s-a pus îngrăşământ şi au fost stropite) şi cele crescute direct în natură. Doar nu or fi atât de lipsite de minte încât să se orienteze după aspectul exterior…

Dar să explicăm în cuvinte simple: dacă toate produsele s-ar comercializa la preţul adevărat, pe termen lung nu vom mai avea probleme legate de mediul înconjurător.

Dacă decizia noastră de cumpărare liber manifestată s-ar baza pe informaţii despre preţul adevărat, pe termen lung nu vom mai avea probleme

legate de mediul înconjurător.

Dacă întrebaţi de ce nu există în rafturile magazinelor produse biologice, veţi primi cu siguranţă unul dintre următoarele răspunsuri: „Cumpărătorii nu le doresc”, „Nu există cerere pentru ele” sau „Cumpărătorilor li se par prea scumpe”. Este oare adevărat? Chiar nu există cerere. Cumpărătorii nu doresc să cumpere produse naturale?

Nu este ciudat? Dacă aţi otrăvi copilul vecinilor, aţi fi singurul răspunzător şi singurul sancţionat. Dar dacă industria descoperită şi dezvoltată de politicieni ar face acelaşi lucru, ce sar întâmpla? Nimic. Iată cum poate fi descris cercul vicios:

În întreaga lume, industria şi marile concerne câştigă sume fabuloase prin fabricarea de produse dăunătoare mediului înconjurător şi sănătăţii oamenilor. Dacă o ţară îşi schimbă legile, acestea se mută în altă ţară şi ne trimit „materialele” prin poştă.

Sume ameţitoare sunt câştigate de pe urma luptei împotriva bolilor cauzate sau declanşate de aceste produse dăunătoare.

Sume uriaşe se câştigă prin combaterea pagubelor cauzate mediului înconjurător de aceste produse.

Aceleaşi industrii care-şi rotunjesc cifrele de afaceri graţie produselor dăunătoare mediului şi sănătăţii câştigă sume mari de bani cu medicamentele folosite în lupta împotriva bolilor datorate propriilor lor produse.

Undeva la mijloc se află casele de asigurări sociale care aruncă pe fereastră banii noştri pentru lupta împotriva simptomelor unei boli, dar care nu acordă niciun ban acţiunii de prevenire a apariţiei afecţiunilor.

Numeroşi politicieni aleşi liber de noi toţi stau confortabil în consiliul de administraţie al acestor concerne şi case de asigurări sociale.

Acum puneţi-vă întrebarea: cine are cu adevărat interesul să ne protejeze mediul înconjurător şi sănătatea? Cei care fac bani de pe urma pagubelor şi a bolilor? Se fac bani mulţi cu utilizarea reziduurilor, dar nu şi de pe urma evitării apariţiei lor. Se scot bani frumoşi de pe urma luptei împotriva bolilor, dar prevenirea apariţiei lor nu aduce niciun profit. Se face multă reclamă produselor ieftine semipreparate, dar nu şi celor naturale, biologice.

Nu gândiţi aşa cum vă îndeamnă să o faceţi publicitatea şi statul. Priviţi cu atenţie „statul”. Reprezintă el oare o instituţie „sănătoasă” şi de succes pe

care să te poţi baza? De ce sprijină oare statul, cu banii noştri, firmele şi industriile care furnizează şi comercializează exclusiv produse dăunătoare mediului înconjurător? Pentru „asigurarea unor locuri de muncă”?

Acest argument adesea adus în discuţie trebuie totuşi examinat cu atenţie. Ce sens are un loc de muncă a cărui realizare constă doar în otrăvirea oamenilor şi în distrugerea naturii? De ce să îl apărăm şi să îl asigurăm? S-au alocat miliarde pentru încurajarea diferitelor forme de agricultură care distrug natura. Aceleaşi miliarde alocate pentru îngrijirea pădurilor şi pentru reîmpăduriri, pentru îngrijirea munţilor şi a mediului înconjurător ar fi vindecat mulţi plămâni. Ciudat lucru că politicienii se miră de ce tot mai puţini oameni vin la vot…

În Austria, oricine poate deschide, fără licenţă, chioşcuri în care să comercializeze hamburgeri, cârnăciori picanţi şi cartofi prăjiţi. Dacă se doreşte deschiderea unui mic local biologic, trebuie mai întâi să prezinţi o autorizaţie de funcţionare.

Fiţi însă încrezători în propriile forţe: faceţi întotdeauna contrariul a ceea ce vă sfătuiesc persoanele de succes. Cercetaţi mereu cine vă sfătuieşte şi de ce. Ce interes urmăreşte persoana respectivă prin sfatul pe care vi l-a dat? Cum a ajuns persoana respectivă să gândească aşa cum gândeşte? Aţi accepta sfaturi cu privire la căsătorie de la cineva care a divorţat de şase ori? Sau sfaturi economice de la o persoană care a dat faliment? Când ziarele vă oferă diferite sfaturi, întrebaţi-vă mereu cu ce interes o face. Observaţi cu atenţie şi formaţi-vă propria opinie.

Una este să recunoaşteţi această situaţie, această criză îngrozitoare, şi alta este să o soluţionaţi. Dacă încercaţi să o combateţi cu furie şi cu autocompătimire, nu o veţi schimba ci, dimpotrivă, veţi ajunge la amărăciune, ba chiar la disperare.

Este o lege a naturii: niciun om nu se poate însănătoşi şi nici nu se poate bucura de succes numai prin vaiet, nicio problemă nu se poate rezolva şi nicio boală nu se poate vindeca doar prin combaterea problemei sau a bolii. Niciun om nu poate produce o schimbare în bine dacă nu reuşeşte să le inducă şi celorlalţi bucuria, dacă nu stabileşte clar că au importanţă doar deciziile luate din dragoste faţă de oameni şi faţă de natură. Fără bucurie şi fără dragoste nu ajungem nicăieri.

Până şi organizaţiile pentru protecţia mediului înconjurător renunţă

adesea să mai ia oamenii în serios şi să le influenţeze puterea de decizie. Hotărârile unei persoane care se manifestă prin arta de a convinge şi prin înspăimântarea altei persoane nu au niciun sens şi nu conduc la nimic.

Nu este atât de greu să aducem lumină în lume: dacă nu acceptaţi cercul vicios şi dacă nu luaţi parte la el, atunci veţi avea succes. Pentru dumneavoastră înşivă şi pentru noi toţi. Viitorul lumii depinde de un singur factor: să trăiţi după propria înţelepciune, neinfluenţată de nimeni şi ghidându-vă după propria dumneavoastră dorinţă liber exprimată. Dorinţa liberă, decizia de cumpărare, hotărârile dumneavoastră cotidiene, care schimbă soarta lumii, indiferent de partidul pe care îl simpatizaţi şi de credinţa religioasă căreia îi aparţineţi. Acum şi în viitor ne vom strădui neîncetat ca dumneavoastră să deveniţi conştienţi de această imensă forţă personală şi de puterea ei de influenţă.

V-aţi decis pentru câteva roşii biologice din ţara dumneavoastră în locul roşiilor de seră importate? Atunci aţi făcut pentru întreaga lume un uriaş pas înainte spre un viitor frumos. O decizie de o importanţă mai mare decât orice discurs politic. Sunteţi de părere că singuri nu puteţi reuşi nimic? Această idee preconcepută este un coşmar care vă întunecă viaţa şi care este responsabil pentru fiecare dintre problemele dumneavoastră.

În următorul capitol intenţionăm să vă trezim şi să vă întărim sentimentul că nu puteţi rupe niciun trandafir fără ca toată lumea să vă privească şi să primească şi ea ceva. Nicio faptă, indiferent cât de neimportantă ar fi, nu rămâne fără urmări – bune sau rele. Nu există cale de mijloc.

Pentru noi ar fi extraordinar dacă v-am putea inspira curajul de a lua aceasta ca pe un fapt de la sine înţeles. Căci orice cercetare are nevoie de curaj, pentru că fiecare gând, fiecare cuvânt rostit şi fiecare acţiune întreprinsă are urmări, atât astăzi, cât şi mâine şi peste douăzeci de ani. Soarta lumii stă în mâinile fiecăruia – în mâinile tuturor.

Cel mai bun lucru este aventura experienţei personale. Prin propria voastră experienţă veţi putea renunţa la presupuneri, păreri şi credinţe, primind în schimb ştiinţă şi adevăr.

4. Din informaţii vii

Descriem anul 1836. Telefonul nu fusese descoperit încă. O moaşă dintr-un mic sat de pe coasta de nord a Germaniei s-a trezit brusc dis-de-dimineaţă în jurul orei trei şi fără să stea pe gânduri s-a pregătit să treacă de pe uscat pe o insulă islandeză. A ajuns suficient de devreme pentru a moşi o nevastă de pescar ale cărei dureri începuseră pe la ora două şi jumătate.

În vara anului 1988, o specie de carii s-a năpustit asupra unui copac lovit de trăsnet aflat la marginea unei păduri. Chiar dacă nu se vedea nicio insectă, de jur împrejur, pe o distanţă de mai mulţi kilometri, toţi copacii de acelaşi tip cu cel doborât de trăsnet au început să producă o substanţă care nu le plăcea dăunătorilor, pentru a se apăra de aceştia.

Unei fetiţe i se făcea mereu rău când mergea câţiva kilometri cu maşina. După ce la recomandarea medicului homeopat a luat cinci pastiluţe care nu conţineau nimic din ceea ce un farmacist sau un chimist ar putea numi „substanţă activă”, a putut merge cu maşina – şi problema ei s-a rezolvat. Medicii se confruntă zilnic cu faptul că o tabletă sau un sirop care nu conţin deloc substanţă activă – fenomen cunoscut sub numele de „efectul Placebo” – calmează sau chiar vindecă total.

Şi un ultim exemplu: un om de ştiinţă american şi-a conectat planta favorită de acasă la un aparat de măsură foarte sensibil, capabil să sesizeze şi cele mai mici schimbări ale stării electrice şi chimice ale plantei. După aceea, trebuind să plece într-o călătorie de o lună în Europa, şi-a rugat un coleg să ude planta şi să verifice instrumentul de măsură. Pe parcursul călătoriei şi-a notat momentul precis în care suferise de o stare de stress neobişnuită, în cazul unui trafic rutier periculos, înaintea unui discurs sau a unui seminar. La întoarcerea acasă a descoperit că instrumentul de măsură cuplat la plantă indicase cu precizie reacţii puternice ale acesteia exact în momentele pe care şi le notase şi el pe parcursul călătoriei.

Gândiţi-vă acum şi dumneavoastră: ce au în comun experienţele prezentate mai sus?

În acest capitol vom încerca să vă ajutăm să găsiţi dumneavoastră înşivă un răspuns la acestea. Ceea ce vă prezentăm noi ca răspuns nu are sens decât după ce aţi găsit şi dumneavoastră un răspuns propriu. Nu ne hazardăm să vă prezentăm şi să vă recomandăm diferite lucruri cu privire la alimentaţia sănătoasă şi la îngrijirea înţeleaptă a corpului, dacă dumneavoastră înşivă nu găsiţi un răspuns mulţumitor. Nu ştiţi, spre exemplu, de ce o lingură de lemn

este mult mai bună pentru amestecarea unei supe decât o lingură din metal sau de ce o pâine coaptă cu dragoste este de mii de ori mai hrănitoare decât cea mai bună mâncare dintr-un restaurant de lux.

Este posibil să respingeţi o parte din numeroasele sfaturi şi informaţii pe care vi le vom prezenta în paginile următoare. Ar fi un lucru trist, deoarece în răspunsul la întrebarea cu privire la ceea ce au în comun evenimentele se ascunde secretul alimentaţiei sănătoase, a îngrijirii înţelepte a corpului şi a frumuseţii veşnice.

Toate aceste evenimente au un punct comun: *fără informaţii vii,* moaşa ar fi ajuns prea târziu, iar carii ar fi distrus întreaga pădure. Fetiţei i-ar fi fost în continuare rău, sau ar fi înghiţit o pastilă chimică ce ar fi condus în câţiva ani la declanşarea unei alergii. *Fără informaţii vii,* Placebo nu are nicio şansă, iar planta cercetătorului nu ar fi reacţionat în niciun fel atunci când stăpânul ei ar fi murit.

Informaţia vie este ceea ce ne ţine în viaţă pe noi toţi, şi nu un amalgam haotic de jumătăţi de adevăr, de fragmente intelectuale şi minciuni pe care ne-am obişnuit să le numim „informaţii”. Ceea ce vedeţi la ştiri este umbra unui suflu de speranţă pentru *informaţia vie,* adevărată.

Stăm cu ochii larg deschişi şi cu urechile ciulite la ştiri, deoarece ne dorim să fim în sfârşit corect informaţi, să descoperim adevărul şi să putem să creştem şi să ne dezvoltăm. Urmărim mişcările buzelor crainicelor sau ale prezentatorilor, pentru că în adâncul fiinţei noastre dorim să ne luminăm, căutăm lumina în care să găsim un drum mai bun decât cel pe care am mers până acum. În loc de acestea nu primim decât informaţii moarte, fotografii lipsite de conţinut şi cuvinte cheie.

Ne dorim informaţii vii.

Societatea vestică actuală – şi din ce în ce mai frecvent şi celelalte societăţi – este descrisă ca fiind o „societate a informaţiei”. Ce iluzie! Nimic nu poate fi mai departe de noi decât faptul de a fi *informat viu,* care ne ajută pe fiecare dintre noi să ne înfruntăm destinul şi menirea în această lume, să devenim fericiţi şi să fim fericiţi.

Ştim totul despre războiul de treizeci de ani, despre părţile componente ale trupului nostru, despre părţile componente ale autovehiculelor şi roboţilor, cum putem lua un credit şi cum putem da un concurs, cine pe cine a învins în

bătălia de pe Ohr în anul 1643 pentru a-i lua tronul pe care îl va pierde trei ani mai târziu printr-o otrăvire acută a cărei iniţiator a fost „cel mai bun prieten”. Sunt extrem de rare adevăratele informaţii culturale, regula stabilind-o deşeurile de informaţii, *informaţiile vii* nemaifiind furnizate de nicio universitate.

Nu ştim nimic despre sentimente, despre cei din jurul nostru, despre dragoste, despre adevărata sexualitate şi adevărata prietenie. Cel puţin nu la vârsta la care *informaţiile vii* de acest tip sunt necesare vieţii precum este aerul.

Mamele care alăptează cunosc cu precizie cum stau lucrurile în ceea ce priveşte *informaţiile vii:* cât de des li s-a întâmplat ca sânii să li se întărească şi să înceapă să producă lapte, deşi nu aveau cum să audă plânsul copilului? Multe dintre ele uită cu timpul această experienţă sau nu le interesează modalitatea prin care au aflat de foamea micuţului. Cine să le spună că este vorba de *informaţii vii* – o formă de influenţe petrecute dincolo de al cincilea simţ?

Mamele şi taţii sugarilor şi copiilor mici se află în ipostaza unică de a putea cunoaşte şi studia *informaţiile vii* şi opusul acestora, informaţiile distrugătoare. Observaţi copiii şi flerul lor precis. Orice mamă vă poate destăinui că biberonul pregătit în grabă şi agitaţie are o cu totul altă acţiune asupra sugarului decât cel pregătit în linişte şi cu calm.

Părinţii care doresc să iasă în oraş pentru prima dată de la naşterea copilului lor observă aproape imediat că în acea seară micuţul nu adoarme ca de obicei – deşi ei au făcut totul „ca de obicei”.

Părinţii care, spre exemplu, spun copiilor că nu le sunt indiferente notele primite la şcoală, pot să nu se mai obosească atunci când nu simt cu adevărat în interior acest lucru. Mesajul adevărat transpare imediat.

Există mii de exemple cu privire la implicarea *informaţiilor vii* în viaţa fiecăruia dintre noi şi la modul în care acestea ne influenţează.

Vă mai amintiţi povestea cu iepurii? În anii ’70, iepurii de casă erau hrăniţi cu produse bogate în grăsimi pentru a se studia apariţia afecţiunilor cardiace. Toate animalele cercetate s-au dezvoltat la fel – cu o singură excepţie: la o anumită grupă de iepuri, simptomele afecţiunilor cardiace erau cu 60 mai reduse! La început nu s-a putut stabili cauza datorită căreia tocmai

aceste animale au putut asimila mai bine hrana „producătoare de infarct” decât colegii lor din aceeaşi specie. Doar din întâmplare s-a descoperit în sfârşit, după o anumită perioadă de timp, că studentul care îi avea în grijă îşi lua în braţe „animalele” şi le mângâia cu dragoste.

Ce fel de substanţă conţinea mâncarea pentru iepuri a studentului? Era oare o substanţă care să poată fi pusă în evidenţă pe cale ştiinţifică?

Cel mai important mediu pentru transferul *informaţiilor vii* sunt gândurile. Cu cât este mai mare dragostea dumneavoastră faţă de ceva şi puterea dumneavoastră de concentrare, cu atât puteţi informa viu fiinţele şi lucrurile. Amestecaţi cu dragoste pentru copilul dumneavoastră o lingură de sirop într-un pahar cu apă rece? Tocmai aţi preparat un elixir al vieţii. Niciodată nu va putea înlocui o maşinărie ceea ce aţi făcut dumneavoastră, chiar şi atunci când toate ingredientele sunt păstrate neschimbate.

De aceea există în domeniul producţiei industriale diferenţe mari – iar acest lucru este foarte important pentru tema cărţii de faţă. Un director de firmă poate produce calitate şi alimente adevărate, chiar şi atunci când pe parcursul procesului de fabricaţie şi prelucrare nicio mână omenească nu amestecă ingredientele. Secretul produselor sale de calitate constă doar în cel mai de preţ ingredient, şi anume în atitudinea mentală cu care îşi conduce afacerea. Ce este mai important pentru el, starea de bine a clienţilor săi sau cifra de afaceri? Sănătatea copiilor care consumă produsele sale, sau punguţa cu bani a acţionarilor? Dacă priorităţile sale interioare sunt umane, atunci această atitudine pătrunde în întregul domeniu, în colaboratorii şi în produsele sale. Cu toate că nu au atât de multă energie cât ar fi avut dacă ar fi fost produse cu dragoste şi bucurie, manual, aceste produse au în schimb multă putere de viaţă – *informaţii vii.*

Informaţiile vii dau unui aliment ceea ce îi lipseşte pentru a fi adevărat. Informaţiile distructive pot transforma un aliment adevărat într-unul obişnuit.

Cu timpul probabil că vă veţi dumiri de ce nu este indiferent ce formă de energie se foloseşte pentru a crea curentul care ajunge în prizele dumneavoastră. Probabil că vă vine greu de „digerat” ceea ce vrem să vă împărtăşim, dar corespunde adevărului şi poate fi simţit. Curentul electric este întotdeauna curent informat, aşa cum apa este apă informată. Întrebarea care se pune: cu ce anume informat? Cu informaţii vii sau cu informaţii

distrugătoare? Curentul produs de forţa vântului, a soarelui sau a apei este întotdeauna informat viu, în timp ce curentul atomic este întotdeauna informat distrugător. Între acestea se situează curentul din cărbune, ulei, deşeuri etc.

Energia care vă încălzeşte inima influenţează ceea ce puneţi pe masă.

Un exemplu pentru informaţiile distrugătoare, ani la rând ne-am procurat pâinea de multe ori de la o mica fabrică de pâine din oraşul în care locuim, fabrică ce continua să lucreze cu maia adevărată şi care era foarte mândră de vechea tradiţie de brutărie, într-o zi, de la o oră la alta, căpătăm de fiecare dată de la pâine dureri de cap în adevăratul sens al cuvântului. La început am crezut că este vorba de întâmplare şi abia mai târziu corelaţia a devenit clară şi, din motive de siguranţă, nu am mai cumpărat pâinea, fără să cunoaştem cauza durerii de cap.

După un timp am aflat ce se întâmplase: exact în ziua în care au început durerile de cap, nu se schimbase reţeta pâinii, ci conducerea firmei a decis să nu mai vândă convenabil pâinea veche, care nu s-a mai vândut, unor centre speciale de colectare, cum se întâmplase până atunci, ci să o transforme în mâncare pentru animale, argumentând că „din punct de vedere al costurilor este mai convenabil”. Iar clienţii au trebuit să consume energia mentală a acestei decizii. Din fericire, doar pentru câteva luni, după care s-a revenit la vechiul sistem.

Informaţiile vii sunt întotdeauna favorizante, constructive şi întăritoare. Ele contribuie la bunul mers al lucrurilor, la echilibru şi la dezvoltarea dorinţei libere şi a dragostei – calea de la imobilitate la mişcare, de la rece la cald, de la sclavie la libertate.

Informaţiile distrugătoare nu contribuie decât la slăbirea receptorului, destinatarului. Direcţia lor principală de acţiune este împiedicarea învăţării şi ascunderea adevărului. Ele au aproape întotdeauna proprietatea de a crea dependenţă atunci când sunt folosite o perioadă mai lungă de timp – ca în cazul anumitor forme de muzică. Sau cum se întâmplă cu diferite alimente şi produse cosmetice.

Alimentele şi produsele cosmetice fabricate astăzi pe cale industrială sunt aproape fără excepţie informate distructiv. Acţiunea lor pe termen scurt şi lung este slăbirea, dependenţa şi golirea. Căci cum altfel aţi explica nenumăratele alergii alimentare, intoleranţe la produsele cosmetice şi multe alte dezechilibre ale stării de sănătate care au apărut odată cu chimia şi

industria farmaceutică?

Nu suntem alergici la roşii, căpşuni, lapte, lână. Suntem alergici la otrăvurile şi conservanţii care au schimbat aceste alimente şi substanţe. Suntem alergici la informaţiile distrugătoare pe care le conţin. Iar acest lucru este suficient.

Fiecare conservant artificial – chimic – este o informaţie a producătorului asupra produsului. „Mori pentru ca produsul meu să arate la fel de bine ca acum. Pentru a arăta în raft mult timp bine, pentru a-mi diminua pierderile. Îmi este indiferent ce se întâmplă în organismul clienţilor mei.” Conservanţii „smulg” alimentelor circuitul natural de creştere, prospeţime, cădere, putrezire, nou început. Preluăm aceste informaţii distrugătoare şi le transmitem mai departe corpului nostru. Aceste informaţii acţionează asupra lui ca o formă de chimioterapie: „Stop! Opreşte-te din creştere şi coacere.”

Foarte importantă în ceea ce priveşte corelaţia cu ceea ce vă vom dezvălui în următoarele pagini este o caracteristică a informaţiilor distrugătoare din alimente: se fac imediat observabile – pot fi recunoscute imediat dacă sunt căutate. În mod normal, organismul are nevoie de un timp pentru a „cunoaşte” alimentele, pentru a le descompune, apoi pentru a le transporta către diferite organe şi acolo, prin reacţia organului pentru a afla dacă anumite substanţe distrug sau sunt utile. Doar substanţele distrugătoare care irită mucoasa stomacală pot fi recunoscute mai repede decât celelalte.

Informaţiile distrugătoare pot fi recunoscute chiar imediat după prima muşcătură, după prima bucată înghiţită – printr-o multitudine de reacţii, după predispoziţie: oboseală asemănătoare leşinului, oboseală care se instalează lent, schimbarea stării psihice, pierdere bruscă a chefului, senzaţia de gol, sentiment de resemnare. Mulţi oameni şi-au ascuţit într-atât simţurile încât prezintă aceste reacţii înainte de a se atinge de alimentele respective.

Vrem să vă facem să conştientizaţi faptul că aproape toţi oamenii deţin această forţă de recunoaştere.

Informaţiile distrugătoare reprezintă motivul principal pentru care tehnologia genetică a fost încă din prima zi o rătăcire absolută a spiritului uman. Pentru ea nu există nicio justificare cu excepţia faptului de a cuteza să citezi ca justificare dorinţa de câştig şi ambiţia izvorâtă dintr-un imbold inuman. Aceste două motive au grijă să nu se afle ce înseamnă cu adevărat tehnologia genetică. Un genetician este o persoană care a observat că apa

este uneori „prea udă” şi acum încearcă să o facă mai „uscată”. Astăzi este legată de tehnologia genetică şi stimularea unei gene a unui tip de grâu să crească mai repede, în timp ce un alt tip de grâu nemanipulat creşte deja mai repede – numai că: cercetătorii nu sunt interesaţi să descopere acest lucru! Tehnologia genetică este un alt cuvânt pentru lipsa de dragoste şi pentru răceala inimii.

Precum puterea atomului, care nu va domni niciodată cu adevărat – aşa cum ştiu foarte bine toţi oamenii de ştiinţă! Falsa mândrie şi dorinţa de câştig împiedică recunoaşterea lor astăzi. Lăsaţi-vă mai bine copii şi nepoţii să descopere faptele.

De ce nu va domni niciodată puterea atomului? Răspuns sub formă de întrebare: în ce constă valoarea unui lucru, al cărui produs rezidual este o otravă, care şi peste o sută de ani va fi la fel de letală ca şi acum?

Se poate ajunge la o calitate deosebită a informaţiilor vii: cu cât suntem mai conştienţi de propriile acţiuni, cu atât primim informaţii mai intense despre bine şi rău. Un medic stomatolog foloseşte un amalgam otrăvitor pentru umplutura dinţilor într-un moment în care orice dentist acţionează în deplină cunoştinţă de cauză cu privire la netoxicitatea şi necesitatea lui. Aceste umpluturi sunt mai puţin dăunătoare organismului dacă medicul cunoaşte efectul lor dăunător pe termen lung. Motivul: ştiinţa că face ceva dăunător se răsfrânge în ceea ce face medicul. Această ştiinţă şi neatenţia la ea otrăvesc.

Informaţii distrugătoare la lucru.

Se subînţelege că este valabil vechiul proverb că neştiinţa nu apără de pedeapsă. Sufletul funcţionează adesea după alte reguli şi lumea se va prăbuşi dacă o greşeală comisă cu ignoranţă dar cu încredere deplină ar fi pedepsită în egală măsură cu o greşeală săvârşită în deplină cunoştinţă de cauză. De aceea copii şi oamenii nevinovaţi se bucură adesea de o anumită protecţie, pentru care sunt adesea invidiaţi de ceilalţi. *Îngerii păzitori sunt mereu pe aproape dacă credeţi în ei.* Dar dacă cineva vă lasă fără ocupaţie atunci când este vorba de o ştiinţă mai bună, în acest caz nu trebuie să ne mirăm că recolta este pe măsura semănatului.

Vi s-au mai clarificat puţin imaginile despre informaţiile vii şi despre cele distrugătoarei Ar fi minunat, căci există puţine domenii ale vieţii, cum ar fi alimentaţia şi îngrijirea corpului, în care aceste lucruri sunt de folos pentru

sănătatea noastră. Dar au trecut abia câteva decenii din lunga viaţă a acestei planete în care am neglijat aceste lucruri vitale.

Să vorbim puţin despre puterea şi acţiunea concentrată a informaţiilor vii. Dacă vreţi să fiţi informaţi viu, succesul este direct proporţional cu neapartenenţa, onestitatea şi sinceritatea intenţiilor dumneavoastră şi cu concordanţa cu adevăratele cerinţe ale situaţiilor respective.

Susţinătorii unui club de fotbal vor să insufle jucătorilor „lor”. Putere şi rezistenţă, privindu-i şi încurajându-i. Această practică reuşeşte în mare măsură, precum ştie orice sportiv încurajat din afară. Pe de altă parte, acest lucru şi-l doresc şi susţinătorii echipei adverse, şi de aceea situaţia este echilibrată. Cel mai important este că aici scopurile nu sunt tocmai lipsite de prihană. Dorinţa ca propria echipă să câştige nu poate crea informaţii vii. Altădată ar fi câştigat echipa care avea cei mai mulţi susţinători. Dar în ceea ce priveşte informaţiile vii, nu există volum şi greutate.

În ceea ce priveşte integritatea legată de necesitate: sufletele copiilor sunt capabile într-o mai mare măsură să exteriorizeze dorinţe, să gândească şi să simtă. Forţa lor interioară de a informa viu că, mediul înconjurător este foarte mare şi fără copii multe domenii ale vieţii s-ar afla într-o situaţie deplorabilă. Totuşi: dacă sinceritatea ar „erupe” mereu, nu ar mai exista profesori pe lume. Inimile nevinovate ale copiilor i-ar trimite imediat pe alte planete Veridicitatea şi dragostea urmate de informaţii vii trebuie să se conjuge însă şi cu necesitatea ca informaţia să se îndeplinească.

Apa este purtătorul de informaţii numărul unu pe pământ. De ce faptul că forţa fizică ne cufundă în cada de baie depinde de această capacitate speciala a apei: ne ia povara de pe umeri atunci când dorim acest lucru? Ne inspiră acţiuni şi idei noi. Ce înseamnă „a inspira”? Înseamnă „a fi informat”. Inspiraţia artiştilor reprezintă capacitatea acestora de a lua informaţii vii din diferite surse.

Apa poate purta şi transmite informaţii vii. Multe izvoare din lume dovedesc ceea ce pot însemna informaţiile vii pentru apă. Multe dintre ele au devenit locuri de pelerinaj cunoscute în întrega lume. Gama noastră cosmetică conţine astfel de apă vie. Facem de fiecare dată câte o excursie pentru a o lua dintr-un loc tainic. Timpul înseamnă bani? Acest neadevăr distrugător nu ne afectează. Timpul este timp – şi nu bani. Trebuie să-l luaţi aşa cum este. Roata

timpului se va mai învârti milioane de ani după ce noi nu vom mai fi. De ce însă această nebunie a idealului unei viteze din ce în ce mai mari? Mulţi dintre noi îl luăm de bun aşa cum îl câştigăm. Dar sunt şi oameni cunoscuţi pentru graba lor.

Pentru a preîntâmpina întrebările: nu putem divulga locul acestui izvor. Un prieten a descoperit prin propriile forţe izvorul şi l-a transformat în fântână şi, mai mult decât atât, a avut grijă să fie renovată mănăstirea de lângă el. A avut în schimb o singură pretenţie: apa să nu fie vândută niciodată şi izvorul să nu fie exploatat pe cale industrială. Iar noi îi respectăm dorinţa. Informaţia cu privire la locul în care se află este la îndemâna celor care au nevoie de ea.

„Pentru a se purifica, apa trebuie să treacă peste şapte pietre” – cea mai bună apă şi apa gândită pentru noi, oamenii, provine din izvoare care ajung singure la suprafaţă. Trebuie să luăm doar ceea ce vine din proprie iniţiativă la suprafaţă. Apa a atins deja un proces de „coacere” necesar şi a devenit curata şi vie, s-a autopurificat şi conţine informaţii vii. Din contră, pânza freatică a fost luată puţin prea devreme, procesul semănând în mare măsură cu o „naştere prematură”, care nu conţine încă toate forţele vitale de care are omul nevoie. Natura nu i-a dat drumul fără a avea un motiv întemeiat. Multe ape minerale sunt din acest punct de vedere moarte, acoperind exclusiv nevoia de lichid şi slăbindu-ne pe termen lung sistemul imunitar, indiferent cât de multe substanţe „sănătoase” conţin.

Această carte se referă la alimentaţia sănătoasă. Vă mai amintiţi de povestea din Puterea Lunii? Undeva în această lume, ieri sau în urmă cu ceva vreme, exista odată un lagăr de detenţie ai cărui „locatari” erau subnutriţi, deoarece conducerea lagărului şi paznicii păstrau pentru ei raţiile de mâncare, în fiecare baracă oamenii mureau săptămânal de foame – cu o excepţie. În baraca 27 prizonierii nu erau atât de epuizaţi precum în restul lagărului, starea sănătăţii lor era destul de bună şi puteau rezista mult mai bine la muncile la care erau supuşi.

Când paznicii şi-au dat seama de această diferenţă, au urmărit în secret o perioadă de timp baraca, dar nu au putut stabili dacă deţinuţii primesc în vreun fel porţii suplimentare de mâncare. În final, comandantul lagărului a audiat un prizonier din baraca 27 pentru a afla motivul stării sale corporale. „Greu de spus”, a declarat prizonierul, „dar ar putea avea legătură cu faptul

că în fiecare zi, dimineaţa, la prânz şi seara ne adunăm cu toţii în cerc şi ne închipuim că avem în faţa noastră cele mai bune preparate care s-au făcut vreodată şi la care s-ar putea gândi cineva. Mâncăm, bem, mestecăm şi agităm lingurile până ne săturăm cu toţii".

Informaţii vii la lucru.

*

Cum putem recunoaşte informaţiile vii, ce organ poate fi sensibilizat pentru a recepta mesajele pe care le transmit? Fără excepţie, cu toţii posedăm un organ cu ajutorul căruia putem recunoaşte atât informaţiile vii, cât şi pe cele distrugătoare – organul pe care îl numim fler sau intuiţie. Este doar puţin adormit, dar poate fi deşteptat prin dragoste faţă de propria persoană, prin puţină autodisciplină şi prin atenţie. Nimic nu îi trezeşte pe cei care vor să doarmă în continuare, cu siguranţă nu o va face nici cartea de faţă. Informaţiile vii şi informaţiile distrugătoare pot fi receptate prin puterea voinţei.

Cum am spus: adesea preluăm *informaţiile vii şi pe cele distrugătoare* din alimente şi din produsele cosmetice şi abia când îşi fac efectul asupra dispoziţiei şi stării noastre fizice simţim cum a fost „informat" produsul respectiv. Spre exemplu, informaţiile distrugătoare din alimentele noastre s-au extins atât de mult încât experţii nutriţionişti sunt convinşi că este „perfect normal ca, după masă, să te simţi obosit." O adevărată nebunie!

Produsele valoroase sănătoase preparate cu dragoste ne conferă forţă şi bună dispoziţie! Niciodată nu ne simţim obosiţi după masă la fel cum nu trebuie să ne simţim obosiţi după ce am făcut dragoste. Sexualitatea fericită, neîngrădită de canoane bisericeşti şi de părinţi nu oboseşte pe nimeni! De când oboseşte dansul? De când oboseşte ceva ce face plăcere?

Cu siguranţă că poţi mânca cu poftă alimentele informate distrugător de la un restaurant fast-food, de vreme ce simţurile îţi sunt înăbuşite. Însă oamenii al căror fler este treaz nu vor simţi nici cea mai mică bucurie la constipantele neînsufleţite pe care ni le pun în farfurie reclamele. Pentru că le recunosc fără niciun dubiu. Cu ajutorul celui mai fin instrument de măsură care există. Flerul personal.

Fiecare dorinţă adevărată a unui om ascunde *informaţii vii şi informaţii distrugătoare.* Dacă vă doriţi alimente adevărate, deşi niciun supermagazin nu vă poate oferi ceva care să vă împlinească dorinţele – atunci doriţi-vă mai

departe! Asimilarea alimentelor este astăzi dominată în mare parte de calorii, de procente de grăsimi şi de comoditate. Aproape nicăieri nu se mai întâlnesc la alegerea alimentelor raţiunea, sănătatea şi dorinţa naturală.

Cine şi-a ferit sufletul de împrejurările fericite este adesea considerat nebun, paria, şi tovarăş incomod. Nebunul şi fanaticul care a pus la colţ toate judecăţile naturale există cu adevărat. Dar unde? Nu se întâlneşte pretutindeni?

Ce sunt „Zeii înveşmântaţi în alb" decât nişte fanatici de compătimit? Ce sunt mai marii majorităţii bisericilor decât fanatici care nu sunt cu nimic mai prejos decât guru diferitelor secte? Ce sunt politicienii? Pretutindeni în lume, în fiecare domeniu întâlnim extreme distructive. Dar să nu cădem pradă nesiguranţei. Nu biserica este adevărata credinţă, nu politicienii fac politica, nu „zeii înveşmântaţi în alb" ne domină. Noi trebuie doar să suferim din când în când de pe urma acestor fanatici…

Astăzi putem întoarce spatele oricărui medic arogant, oricărui politician ignorant, bisericii care propovăduieşte cu făţărnicie. Există medici buni şi suficient spaţiu liber pentru a descoperi menirea pe care o avem în viaţă.

Nu uitaţi: voi înşivă aţi observat gunoaiele cu care vă îmbie supermagazinele sau aţi remarcat existenţa unor alimente bune, valoroase.

Căci numai ceea ce este cumpărat ajunge pe piaţă şi rămâne pe piaţă.

Dacă optaţi pentru calitate şi o solicitaţi chiar dacă nu se află în rafturi, ea va ajunge acolo, mai devreme sau mai târziu. Nu aveţi încredere în această mare forţă personală? Nu trebuie decât să încercaţi singuri.

În urmă cu câteva decenii – când „produsele biologice" reprezentau cuvinte străine şi pretutindeni produsele gata preparate erau puse la temelia alergiilor de astăzi – am făcut un experiment. La o conferinţă, nimeni din cei prezenţi nu a crezut în posibilitatea ca oferta unui supermagazin să poată fi influenţată. Am stabilit ca în zilele următoare câţiva dintre cei prezenţi să meargă împreună cu noi şi să ceară roşii netratate chimic în locul bilelor verzi care se pretindeau a fi „roşii". Şi să părăsească imediat magazinul dacă directorul le spunea că nu există. (Am vorbit întotdeauna numai cu directorul general, vânzătorii având prea puţine interese cu privire la ceea ce-şi doresc

clienţii.)

După două tuni de întrebări delicate roşiile bune au apărut brusc, şi nu doar acolo – ci şi în alte filiale ale lanţului de distribuţie. Şi au rămas acolo. Cu mulţi ani înainte ca discuţiile cu privire la valoarea şi pierderea valorii alimentelor noastre să fie făcute publice.

Informaţiile vii transmise prin dragoste necondiţionată au întotdeauna succes. Dacă nu astăzi, atunci mâine. Dacă nu pentru cei iubiţi, atunci pentru cei care iubesc.

Meditaţi puţin pe marginea acestui capitol. Faceţi o pauză înainte de a citi mai departe până căpătaţi sentimentul că „Acum pot continua!”. Pentru moment, am dori să concretizăm în câteva cuvinte conţinutul acestui capitol.

Când gătiţi, pentru dumneavoastră sau pentru alţii, când vă îngrijiţi corpul dumneavoastră sau pe al altcuiva, faceţi-o preţuindu-i valoarea, cu dragoste şi cu bucurie. Când gătiţi, pentru dumneavoastră sau pentru alţii, când vă îngrijiţi corpul dumneavoastră sau pe al altcuiva, şi nu o faceţi preţuindu-i valoarea, cu dragoste şi cu bucurie – aşa să fie. Vă otrăviţi pe dumneavoastră şi îi otrăviţi şi pe ceilalţi pe termen lung.

Dumneavoastră înşivă – şi prietenii şi prietenele dumneavoastră – aveţi împreună puterea de a schimba lumea în bine.

Acestea sunt secretele oricărei arte culinare înţelepte şi îngrijirii utile a corpului.

Puterea individuală este atât de mare încât nici nu poate fi descrisă. Şi fiecare este atât de important, fiecare „omuleţ”, încât ceilalţi nu-şi găsesc curajul de a renunţa la dependenţele sale.

Iisus a spus odată: „Dacă doi dintre voi vă uniţi pe pământ pentru a realiza ceva, atunci acesta vă va fi acordat de Tatăl meu care este în cer. Căci acolo unde se adună în numele meu doi sau trei, eu sunt în mijlocul vostru.”

Acesta este principiul de bază al informaţiilor vii.

II. DE LA CURA LUNARĂ LA ALIMENTAŢIA TUTUROR OAMENILOR

„Este bucătar sau medic? Este o farmacie sau un restaurant?

Peşte, carne, legume, ceapă verde de primăvară şi praz: preparate

delicioase exilează

Tabletele şi pastilele, Mâncărurile hrănitoare sunt medicamentul împotriva tuturor suferinţelor.”

Poezie chinezească

Încă o carte despre alimentaţia sănătoasă? Există deja mii de astfel de cărţi! Este adevărat. Există multe, dar numai o mică parte dintre ele conţin informaţii reale, necesare cu adevărat. Numai puţine cărţi se bazează pe experienţa proprie a autorilor. Şi de aceea există doar foarte puţine cărţi care să-i ajute pe cititori să se cunoască singuri şi să-şi cunoască nevoile reale – astfel încât, în final, să-şi descopere alimentaţia corectă, cu totul şi cu totul personală.

Pentru a explica şi mai bine: nu avem intenţia să vă recomandăm un nou mod de alimentaţie prin care să vă garantăm că în câteva zile veţi căpăta greutatea ideală şi de aici încolo veţi putea mânca când, ce şi oricât veţi dori. Nu, nu vom face acest lucru. Vrem să vă reamintim un fapt care a fost posibil cu secole în urmă, să descoperiţi şi să ştiţi ceea ce aveţi voie să mâncaţi, ce anume vă vindecă o anumită parte a trupului, când, cum acţionează şi ce efecte au diferite alimente în anumite momente. Se cunoştea cu exactitate interdependenţa dintre alimente, sănătate şi afecţiuni – fără a se vorbi despre hidraţi de carbon, colesterol, grăsimi, vitamine, microelemente şi altele asemănătoare.

Astăzi se crede că putem mânca doar ceea ce cumpărăm din supermarket, ce a fost conservat şi are inscripţionat pe eticheta numărul de calorii şi valoarea energetică. Astăzi intuiţia noastră înnăscută pentru lucrurile sănătoase şi binevenite a fost înăbuşită. Şi aceasta ne face din nou absolut dependenţi de prescripţiile nutriţioniste „ştiinţifice”, haotice, ne face receptivi la „nou” şi la dietele minune, ne face imuni la numeroasele substanţe chimice lipsite de sens şi toxice din alimente.

Este o adevărată aventură să te hrăneşti sănătos în ziua de astăzi. Toţi vor să profite şi să câştige de pe urma ta: publicitatea, industria, tagma medicilor, cercetarea. Atâta vreme cât toate sistemele ştiinţifice sunt construite în aşa fel încât să aducă profit firmelor şi proprietarilor, cu teamă şi cu griji exagerate, cu fals respect faţă de titluri şi autoritatea ştiinţifică, cu influenţe din toate direcţiile şi mai presus de toate cu boli şi nu cu sănătate –

nu vă puteţi baza decât pe un singur lucru: nu se va schimba nimic. Oamenii vor fi din ce în ce mai graşi, mai supraponderali, alergiile se vor dezvolta tot mai mult, la fel şi afecţiunile datorate unei alimentaţii necorespunzătoare.

Dar nu este un motiv de panică! Aveţi voie să vă schimbaţi! Nimeni nu hotărăşte pentru dumneavoastră ce anume să mâncaţi. Nici atunci când se găteşte pentru dumneavoastră, la restaurant sau de către alţi oameni.

Dacă gândiţi altfel, atunci nu vă putem ajuta şi ar fi mai bine dacă veţi analiza ce vină aveţi pentru situaţia dumneavoastră personală, pentru obezitatea şi pentru problemele cu care vă confruntaţi. Cu această carte nu veţi face decât să vă irosiţi timpul. Vrem doar să vă arătăm calea pe care o puteţi urma cu forţe proprii, calea către o alimentaţie sănătoasă. Nu este loc pentru vaiete şi tânguieli. Ci doar pentru decizii.

Puterea de a alege

Nu trebuie să mai lăsaţi să vi se explice ce este bun şi ce nu pentru dumneavoastră – în niciun domeniu al vieţii. În întreaga lume nu mor aşa de mulţi oameni de pe urma accidentelor câţi mor de pe urma a ceea ce ştiinţa, industria şi medicina vor să ne vândă ca fiind „bun pentru noi”. Efectele secundare ale medicamentelor se vor număra în curând printre cele mai frecvente cauze ale deceselor. Patologii ştiu deja acest lucru. Nimic nu vă va ajuta cu adevărat dacă nu vă folosiţi dorinţa liber exprimată şi dacă nu vi se retrezeşte intuiţia.

Nu sunteţi mulţumiţi de greutatea dumneavoastră, de modalitatea în care vă alimentaţi? Ţineţi cont de sfatul nostru ca pas important pe drumul către sănătate şi către greutatea ideală.

Aruncaţi la gunoi cântarul şi nu mai citiţi niciun tabel caloric!

Nici cântarul şi nici tabelele calorice nu va vor arăta ce anume va avea valoare pe drumul cel bun către viitor.

Despre greutatea animalelor sălbatice

Obezitate, alimentaţie greşită, tulburări metabolice – întotdeauna toate acestea reprezintă ceva personal. Fiecare om care are o greutate prea mare din punctul său personal de vedere (independent de normele în vigoare), trebuie să-şi pună cinstit întrebarea de ce se întâmplă astfel. Nu este nimeni de vină în afară de el însuşi.

Atunci trebuie să se întrebe: ce vreau? Ce cauze se află la originea stării mele actuale?

Este de-a dreptul inutil să dăm vina pe factorii ereditari, pe glande etc. Dacă totuşi vă daţi astfel de explicaţii, ar fi bine să continuaţi ca şi până acum. Procedaţi la fel cum ar trebui să se procedeze la biroul de reclamaţii: descoperiţi cine este responsabil în loc să mergeţi la magazin şi să vă răţoiţi la vânzător. Căci în această manieră nu veţi rezolva nimic.

V-a luat ceva timp pentru a citi până aici. Mai acordaţi-vă puţin timp pentru a vă gândi în linişte la o întrebare al cărei răspuns poate fi de o mare importanţă. Iată cum sună întrebarea:

De ce animalele sălbatice nu sunt niciodată supraponderale?

Acordaţi-vă puţin timp pentru a medita şi găsiţi-vă propriul răspuns. Nu căutaţi explicaţia în vreo enciclopedie şi nu îi întrebaţi pe experţi. Nu acolo veţi găsi răspunsul corect. Pentru că răspunsul îl purtaţi în inimă. Şi citiţi mai întâi în continuare, dacă aţi găsit un răspuns satisfăcător sau aţi luat întrebarea în serios.

De ce doar oamenii sunt obezi (uneori şi animalele lor de casă care nu se pot apăra de ei)? Printre altele, pentru că omul singur are înclinarea de a nu se încrede în el însuşi. Un om care în ultimele decenii a trăit exclusiv după perceptele ştiinţei alimentaţiei şi după meniul acesteia şi şi-a orientat după ea obiceiurile culinare este probabil astăzi foarte bolnav, şi cu siguranţă foarte confuz. Ca orice om care s-a lăsat ghidat de ştiinţă, de spiritul vremii şi de şcoală, cu privire la ceea ce este corect şi greşit, în loc să-şi îngrijească şi să-şi perfecţioneze intuiţia, încrederea în sine şi dorinţa liberă.

De ce există de ani de zile o uriaşă ofertă de diete care se demodează la fel de repede precum pantofii, întotdeauna recomandate de experţi, întotdeauna încercate de colege? Şi de ce marea majoritate a acestor diete nu se bucură decât de cel mult un succes temporar, de scurtă sau foarte scurtă durată?

Dacă o persoană fără studii de specialitate recomandă ceva util care are

sens, este aspru criticat, de parcă s-ar fi găsit un fir de păr în supă – după motto-ul: „Dacă cineva moare după ce a făcut un tratament recomandat de specialişti, a fost mâna destinului, iar dacă moare pentru că a urmat un tratament naturist, a fost o greşeală”.

Încrederea în regulile de alimentaţie şi în dietele de slăbit care nu rezolvă în niciun fel obezitatea este adesea la fel de mare ca şi încăpăţânarea de a nu accepta adevăratele cauze. Nu uitaţi nicio clipă: singurul efect pe care îl au dietele este creştere probabilităţii ca obezitatea să revină şi să se menţină cu şi mai multă străşnicie. Obezitatea se bazează pe obişnuinţă – pe obişnuinţa dumneavoastră. Numai examinarea precisă, în natură a acestor obiceiuri de gândire şi comportament conduce la o schimbare în bine. Cine să vă favorizeze această examinare? O persoană care prescrie diete? O altă persoană? O carte?

În cazul obezităţii sau greutăţii prea mici nu atitudinea spirituală sau obiceiurile false de alimentaţie joacă întotdeauna rolul cel mai important, ci pur şi simplu faptele descrise deja, părţi componente esenţiale ale hranei zilnice din restaurante, cantine, tonete de fast-food şi chiar de acasă, care nu mai conţin substanţe nutritive şi nici informaţii vii.

S-a vorbit mult şi s-a scris şi mai mult despre „alimentaţia sănătoasă”, dar mereu se uită faptul că alimentaţia sănătoasă este o chestiune strict personală. Şi chiar dacă se ştie, este mult mai uşor să urmaţi nişte reţete uşoare, recomandate, în loc să vă hotărâţi singuri. „A nu te putea decide” s-a transformat în zilele noastre într-o adevărată epidemie. Aproape toţi se lasă în seama circumstanţelor, a întâmplării, a obişnuinţei şi a experţilor. Teama permanentă de a nu face ceva greşit ne întovărăşeşte zilnic – ne pândeşte la fiecare colţ. Renunţaţi în sfârşit la această teamă şi bazaţi-vă doar pe propriile puteri.

Dacă toţi membrii unei familii sunt supraponderali, nu înseamnă că „dependenţa de grăsimi” este ceva ereditar. Acest lucru nu se întâmplă aproape niciodată. Dacă se moşteneşte ceva, acel ceva îl reprezintă falsa atitudine faţă de organism şi faţă de alimentaţie („Mănâncă să creşti mare şi puternic!”). Chestiunea legată de factorul ereditar a fost încetăţenită de oamenii de ştiinţă, deoarece medicamentele lor simt mai uşor de cumpărat. Cei care nu poartă răspunderea cu privire la propria lor obezitate apelează cu uşurinţă la „ajutor” sub formă chimică.

Cel care nu riscă nimic nu face nicio greşeală, dar nici nu învaţă nimic. Învăţarea din experienţă trebuie să vă însoţească prin viaţă ca o muzică frumoasă. Căutarea continuă pentru evitarea problemelor este de zece ori mai anevoioasă decât rezolvarea problemelor în sine. A băga capul în nisip este cea mai sigură cale pentru a vă pierde capul.

Acest lucru este valabil şi în cazul alimentaţiei noastre. Întreţinerea temerii că puteţi mânca „ceva fals" este mult mai obositoare şi vă dă mai multe bătăi de cap decât dacă aţi risca şi aţi dobândi senzaţia certă cu privire la ce anume vă face bine şi ce nu.

Obişnuinţa nu trebuie să se strecoare aici. Nevoile se schimbă, iar organismul pretinde uneori lucruri neobişnuite. Nu strică aproape deloc să depăşiţi limitele, iar dacă acest lucru se întâmplă o dată, devine regulă. Organismul rămâne atunci atent şi nu va fi răsfăţat. Deci nu există o „mâncare corectă" şi o „mâncare greşită". A cunoaşte acest lucru reprezintă primul pas pe calea ieşirii din închisoare în libertatea unei alimentaţii corecte.

O regulă de bază importantă pentru alimentaţia sănătoasă suna astfel: Nu există nicio regulă. Fiecare este unicat. Unicitatea dumneavoastră, care vă ajută să atingeţi înflorirea, să vă dezvoltaţi, vă va fi dezvăluită pe parcursul capitolului următor.

1. O intuiţie întreprinzătoare

Ce ar face animalele sălbatice ierbivore dacă li s-ar da să mănânce legumele şi fructele extraordinar de apetisante şi tratate cu îngrăşăminte existente în supermarketurile noastre? Sincer? Nu s-ar atinge de ele până în momentul în care li se va face cu adevărat foame. Fără nicio excepţie, animalele sălbatice nu vor ezita nicio secundă dacă cineva le oferă simultan fructele şi legumele naturale şi produse provenite din cooperativele noastre agricole. Fără excepţie, alege produsele biologice.

Fără a dezvolta puterea de alegere a locuitorilor planetei noastre, toate eforturile de a dezvolta alimentaţia sănătoasă sunt inutile şi nu conduc la nimic. Cine nu înţelege clar şi mai ales nu simte clar necesitatea convertirii, revenirii şi schimbării modului de gândire, va face în cel mai bun caz trei paşi înainte şi patru înapoi.

Observaţi câtă plăcere manifestă un bebeluş şi ce digestie bună are

atunci când mănâncă alimente care dumneavoastră vi se par plictisitoare şi fade – spre exemplu, un morcov fiert aproape fără sare, un cartof pasat cu o urmă vagă de unt etc. Şi observaţi cu câtă conştiinciozitate scuipă ceea ce nu-i place – chiar dacă alimentul respectiv este „sănătos" şi bine ales.

Transformaţi într-un sport şi o distracţie acţiunea de a observa ce se află în coşurile clienţilor unui supermarket. Ce cumpără persoanele grase? Ce achiziţionează oamenii sportivi, sănătoşi şi ce anume persoanele extrem de slabe? Ce cumpără persoanele cu aspect bolnăvicios şi ce anume cumpără oamenii cu cearcăne adânci în jurul ochilor? Nu judecaţi şi nu condamnaţi. Ambele atitudini vă vor distrage de la procesul de învăţare. Luaţi doar la cunoştinţă.

Descoperiţi prin observare. Nimeni şi nimic nu vă poate lua bunul cel mai de preţ – propria experienţă.

Ceea ce-ţi rămâne după un naufragiu îţi aparţine

Proverb arab

Ce cale ne stă deschisă, la dispoziţie, pentru a dezvolta flerul şi înţelepciunea animalelor sălbatice şi pentru a ne redeştepta simţurile amorţite? Cum putem să învăţăm să facem din nou diferenţa între alimentele adevărate şi cele care nu fac decât să umple stomacul, produse de industria alimentară actuală? Însă, înainte de toate: cum putem reda simţurilor noastre înăbuşite din nou bucuria alimentelor adevărate?

Există modalităţi şi acestea stau la dispoziţia fiecăruia dintre noi – indiferent dacă el cumpăra şi găteşte singur acasă, sau preferă mâncarea de la restaurant.

În paginile care urmează vrem să vă invităm într-o mică aventură. Singurele premise care asigură succesul şi câştigarea unui viitor pentru toţi sunt răbdarea şi egoismul. Dacă le aveţi pe amândouă, nu aţi făcut nimic până la acest rând din carte. Vă felicităm şi vă mulţumim! În al doilea rând, nu trebuie să vă aruncaţi în lupta pentru perfecţiune. Pentru că acest lucru vă va împiedica să învăţaţi să riscaţi să faceţi greşeli, sau să vă recunoaşteţi greşelile.

Aventura la care vă rugăm să luaţi parte se numeşte *intuiţie întreprinzătoare.* Dacă aveţi intuiţie, nimeni nu vă poate înşela. Fără intuiţie, nicio putere de decizie; fără intuiţie, o dependenţă totală faţă de ceea ce vă

şoptesc publicitatea, experţii şi propria dumneavoastră indolenţă.

Cum a fost asta? Pe ce cale a mers acum 150 de ani o moaşă atunci când vecina ei şi copilul se aflau la o depărtare de douăzeci de kilometri? Cum a aflat un bun vraci, în urmă cu 200 de ani, că unul dintre protejaţii lui avea nevoie de ajutorul lui?

Telefonul are capacitatea de a înştiinţa şi tulbura oamenii prin „transmiterea gândurilor”. În acelaşi fel sunt tulburaţi şi amorţiţi şi nervii mirosului şi ai gustului, auzul nostru şi capacităţile de a vedea şi de a simţi. Tot ceea ce nu este utilizat tulbură. Oamenii, animalele sau plantele. Înainte de a ne putea hotărî clar pentru sau împotriva unei anumite modalităţi de alimentaţie, pentru sau împotriva unui anumit aliment, trebuie să ne reascuţim pe zi ce trece aceste simţuri.

La ce vă folosesc şi la ce ne folosesc produsele biologice, apa cea mai pură şi aerul cel mai curat dacă nu avem şi nu ne îngrijim de simţurile care pot diferenţia diferitele calităţi? Cine dă un ban în plus pe ceva care nu îi place, al cărui sens nu îl cunoaşte?

Astăzi copii spun „Piei, drace” atunci când le sunt oferite roşii biologice minunate în locul chimizatelor roşii crescute în sere, care nu au decât gustul cu care sunt „obişnuiţi”. Şi nu primim niciun ajutor. Aproape nimeni nu-şi înţelege organismul şi în nicio şcoală nu ne este predat cum funcţionează el în realitate şi de ce anume are nevoie. Medicii nu îl înţeleg, iar elevii nu învaţă decât superficialităţi şi lucruri generale. Sau poate că ştiaţi că o funcţionare slabă a intestinului subţire are aproape întotdeauna drept urmare o slăbire a plămânilor printr-o neutilizare? Sau că sexul – că veţi crede sau nu – reprezintă un leac eficient împotriva migrenelor? Sau că oamenii care se sărută deseori – transferându-şi astfel în mod constant toate bacteriile posibile existente – trăiesc în medie cu cinci ani mai mult decât cele care se sărută mai puţin?

Deci prin propriile noastre forţe va trebui să ne ascuţim nasul şi limba şi să ne obişnuim cu lucrurile bune, înainte de a ne decide pentru calitate şi pentru viaţă, fără a sta prea mult pe gânduri şi fără a citi mesajele publicitare şi reclamele. Aveţi curajul de a deştepta copilul din dumneavoastră şi odată cu el instinctul infailibil care ştie cu precizie de ce are nevoie şi de ce nu, care mănâncă din nou, cu poftă şi plăcere cartofii „fazi”, nesăraţi, cu ceapă verde şi unt.

Dacă nu devenim copii, nu vom ajunge niciodată în împărăţia Cerului – acest proverb al lui Iisus are mai multe înţelesuri, însă unul dintre ele este cert, şi anume acela că tuturor copiilor le place adevărul. Abia la maturitate învaţă ce este aceea amăgirea. Copiii nu ştiu nimic despre vitamine şi calorii. Ei mănâncă ceea ce au nevoie, şi scuipă imediat ceea ce nu tolerează. Limba lor este încă nefalsificată. Ei scuipă spanacul pentru că doar noi, adulţii, credem că este sănătos pentru copii. Ei vomită dacă beau prea mult lapte şi reacţionează prin erupţii cutanate la sucurile „sănătoase".

Scopul nostru este de a vă ajuta să vă comportaţi la fel cu cei mici. Şi pentru a putea să vă opriţi din a mai ademeni. Pentru a nu îi mai spune copilului: „Mănâncă ce ai în farfurie" sau „Trebuie să mănânci tot". Ambele porunci sunt amăgiri, mai puternice chiar decât unele droguri.

Să facem împreună primul pas.

Primul pas: fără adaosuri!

Renunţaţi imediat la toate vitaminele şi preparatele chimice pentru „ridicarea valorii". Avem nevoie de vitamine, dar aproape niciodată sub forma produselor din farmacii şi magazine specializate în alimente naturale bogate în vitamine. Avem nevoie de substanţe minerale, dar nu pentru a hrăni industria.

Vitaminele şi preparatele cu substanţe minerale sunt inutile celor care nu suferă de un deficit de vitamine şi care se alimentează sănătos. Din contră, celor care se alimentează normal vitaminele şi substanţele minerale suplimentare le blochează pasul către o alimentaţie sănătoasă – cu aceeaşi forţă cu care substanţele aromate chimice amorţesc simţurile.

Închipuiţi-vă o persoană care a plătit o sumă mare de bani unui grădinar pentru a-i îndepărta buruienile din grădina veche de sute de ani a casei sale. Abia la sfârşit a observat că grădinarul nu a îndepărtat doar buruienile, ci şi pământ roditor semănat cu plante medicinale, flori şi gazon. Şi va plăti încă o dată o sumă mare de bani pentru a-şi rearanja grădina. La fel de inutile sunt toate vitaminele şi preparatele minerale pentru „grădina" dumneavoastră, organismul.

Vitaminele şi substanţele minerale sunt eliminate din alimente pentru a

le face să reziste o perioadă mai lungă de timp. Mai târziu, când acţiunea lor va fi demult dispărută, le vom cumpăra pe bani grei. Bani pe care vom regreta că i-am cheltuit...

Tot ceea ce este în plus faţă de vitaminele preluate din alimentele adevărate, biologice creează un dezechilibru în necesarul şi simţurile naturale. Nu de puţine ori acestea conduc la renunţarea la alimentaţia sănătoasă, deoarece necesarul nu este asigurat. Stilurile artificiale de dorinţe elimină darurile de vitamine adevărate din alimentaţia echilibrată. Rezultatul îl reprezintă adesea pierderea plăcerii, sentimentul de absurd, senzaţia de oboseală şi nu în ultimul rând o mare nesiguranţă.

Părinţii cu experienţă cunosc aceste interdependenţe foarte bine. Ei observă la copii lor instalarea plictiselii, a apatici, a nemulţumirii, căutarea permanentă a unui nod în papură şi cerşitul (milogirea), atunci când pe masă nu se află „preparate corecte" sau când copilul a mai ciugulit câteva „mărunţişuri" înainte de masă – gumă de mestecat, glucoză „sănătoasă", puţină limonada, o bombonică, o jumătate de castronel de musli. În mod normal, copilul nu se va sătura, deoarece aceste mărunţişuri i-au eliminat plăcerea adevărată de a mânca şi intuiţia. Abia după două ore nodul din papură va dispărea. Şi copilul ajunge să audă arhicunoscuta frază: „Dacă ai fi mâncat mai mult la masă, te-ai fi săturat!" Dar de la natură nu are cum să simtă acest lucru şi este convins. „Nu ţine!" Cu siguranţă că mama nu vrea să-şi înfometeze copilul şi îi dă o gustărică. Chiar dacă imediat se va aşeza la masă. Iar dacă o oră sau două mai târziu se va pune masa, copilul va avea aceeaşi problemă: în faţa mesei puse, foamea este egală cu zero.

Acest joc nu se va repeta doar zilnic – un astfel de automatism se poate transmite peste generaţii. Dacă ar fi să calculăm cât timp pierdem doar datorită unor astfel de ritualuri care ne strică buna dispoziţie, ne-am înspăimânta – se adună ani întregi!

Ca adult, acest joc se transformă într-un nimic, deoarece sentimentul clar a dispărut: de ce am nevoie astăzi? Este cu siguranţă un pas înainte folosirea unui dram de disciplina care va conduce la un dram de foame. Atunci am putea renunţa la aceste nimicuri. Sunt un moft la modă şi nu ajută digestia, şi cu atât mai puţin dezvoltarea puterii de diferenţiere şi a intuiţiei.

Lăsaţi-vă intestinul să se odihnească câteva ore şi apoi mâncaţi ordonat, fără a ţine balanţa într-o mână şi tabelul caloric în cealaltă.

Veţi vedea că digestia dumneavoastră se va bucura de acest lucru.

Un alt efect al aportului suplimentar de vitamine şi al gustărilor dintre mese îl reprezintă pierderea plăcerii de a găti. Când, spre exemplu, mama este extrem de ambiţioasă şi doreşte să slăbească, nu va mai găti cu plăcere pentru restul familiei. Va începe să înghită preparate chimice şi astfel toţi îşi vor pierde intuiţia pentru alimentaţia bogată în vitamine. Gătitul se va transforma într-o corvoadă plictisitoare şi în mâncare vor apărea informaţiile distrugătoare.

Un cerc vicios care nu se va putea sparge decât prin clarificare. Bineînţeles că nu se pune problema că nu avem nevoie de vitamine suplimentare după o perioadă în care am fost bolnavi sau după o încărcare neobişnuită a organismului. Dar, exceptând aceste situaţii, sunt inutile şi pot fi „înlocuite" uşor printr-o alimentaţie sănătoasă. Luaţi pe cât posibil astfel de suplimente atunci când Luna este în creştere, căci altfel acţiunea lor va fi diminuată.

O a treia obiecţie împotriva vitaminelor şi substanţelor minerale suplimentare o constituie procesul de producţie. Medicii prescriu şi farmaciile vând fără reţetă vitamine obţinute în proporţie de 95 din substanţe chimice. Acestea au efecte secundare necunoscute, puternice, şi nu doar în caz de supradozare (vitaminele A şi D pot duce chiar la otrăvire!). De cele mai multe ori, capsulele sunt confecţionate din gelatină de vită, la care, în mod inexplicabil, multe persoane reacţionează alergic. O mică parte a capsulelor sunt produse din gelatină vegetală de porumb. Faceţi o regulă din a citi prospectul ce însoţeşte medicamentele. De cele mai multe ori, lucrurile importante sunt „tipărite cu caractere mici".

Şi încă un amănunt important: supradozarea cu vitamine este eliminată dacă vă acoperiţi necesarul de vitamine din alimente!

Puneţi-vă la contribuţie raţiunea sănătoasă. Experţii în ştiinţa alimentaţiei merg buimăciţi din eroare în eroare, în încercarea continuă de a repara greşeala anterioară şi de a prezenta în sfârşit cunoştinţele pe care le-au dobândit.

Şi luaţi ca principiu de bază: există legături între cercetare, industrie şi politică care, ca toate celelalte, ne stau la dispoziţie. Dacă politica a creat un munte de unt, atunci experţii susţin că untul este bun, iar margarina nu. Dacă

un magnat al margarinei se teme de scăderea cifrei sale de afaceri şi implicit a profitului, atunci se găsesc douăzeci de oameni de ştiinţă care să declare că margarina este bună, iar untul nu este bun, ci chiar dăunător. Dacă marilor lanţuri de magazine li se pare că laptele proaspăt care rezistă la frigider este prea scump, oamenii de ştiinţă din domeniul alimentar vor recomanda laptele fiert la temperaturi ridicate, adică „mort”.

Comerţul „fugăreşte” universităţile în căutare continuă de metode de conservare tot mai noi şi tot mai ieftine. Astăzi există peste 20.000 de substanţe chimice care pot conserva un aliment, care îl pot face să arate mai bine şi să aibă un gust mai bun – dintre acestea amintim doar vanilina şi aroma de căpşuni, ambele provenite din rumeguş de lemn. Aţi citit bine: rumeguş de lemn. Lemnul conţine legături organice aromate care pot fi izolate şi care au aproximativ aceeaşi structură chimică ca şi aroma de vanilie sau cea de căpşuni. Dar rumeguşul nu este la fel de rău în comparaţie cu majoritatea celorlalte substanţe chimice care intră în compoziţia alimentelor noastre. Şi în cantităţi uriaşe: omenirea consumă anual de *o sută de ori mai multă* aromă artificială de căpşuni (îngheţată, dulciuri etc.) decât ar putea pune la dispoziţie întreaga recoltă de căpşuni a lumii.

Comerţul va rămâne neschimbat dacă nu se ia nicio măsură cu privire la substanţele chimice. Tabelul cu vitamine din paginile următoare are menirea de a vă arăta că nu există practic niciun aliment hrănitor care să nu conţină vitamine. Dacă vă alimentaţi corect, preparatele chimice pe bază de vitamine şi minerale devin inutile.

Prin privare

Trebuie să fiţi pregătiţi dacă vreţi să purcedeţi pe drumul către o alimentaţie sănătoasă: cel care şi-a chinuit decenii la rând organismul oferindu-i produse normale, gata preparate, va suferi de o privaţiune atunci când se va îndrepta către produsele vii, naturale. Organismul reacţionează ca un copil care a fost bătut ani de a rândul şi care acum primeşte nişte părinţi care-l îngrijesc cu multă dragoste: copilul se fereşte chiar şi atunci când i se întinde mâna pentru salut. Organismul lui se fereşte chiar dacă acum i se dau doar lucruri bune. Privarea poate fi considerată ca o măsură de renunţare la droguri. V-aţi abţinut până acum în mod conştient de la dulciuri sau făină

albă? Aşteptaţi ca organismul dumneavoastră să se răscoale şi să vă bombardeze cu accese de foame de ciocolată sau prăjituri ca apoi să revină la făgaşul iniţial. Răspundeţi organismului dumneavoastră cu disciplină şi cu tot mai multă plăcere. Mâncaţi între timp pe-ndelete ceva nesănătos, indiferent că este vorba de ciocolată, prăjituri sau bomboane. Liniştiţi-vă în acest fel dorinţa, dar la intervale din ce în ce mai mari. Aşa veţi observa cel mai bine ce anume vă face rău.

Nu vă întristaţi dacă veţi afla că privarea a fost un semnal clar pentru o dependenţă deja existentă. Nu este atât de rău pe cât pare să îngrijim o dependenţă. Fiecare om are nevoie de o formă de „dependenţă”. Unii o numesc hobby, alţii chiar manie, ceilalţi dorinţă arzătoare sau chiar ambiţie. Aceste lucruri fac parte din viaţă şi pot fi folosite într-un anumit mod. Nu trebuie să luptăm împotriva dependenţelor negative, dăunătoare sănătăţii, spre a le face să dispară în ceaţă, ci să transformăm în ceva pozitiv energiile care stau la baza lor.

Cine a fost pregătit să meargă kilometri întregi pentru o ţigară de foi, este posibil să fie pregătit să meargă mai târziu tot kilometri pentru a cumpăra iubitei flori. Să lăsăm plăcerea la o parte: comportamentul dependent presupune sau eliberează energii neînchipuite. Egoismul şi puterea voinţei conduc aceste energii într-o altă direcţie. Cel care a fost întreaga viaţă obsedat de lucrările de demolare are toate şansele de a deveni un bun arhitect.

Fenomenul de dezintoxicare şi prima înrăutăţire care se instalează adesea după întreruperea unui lucru negativ şi asimilarea a ceva sănătos şi pozitiv, sunt înainte de toate semne bune pe care trebuie să le întâmpinăm cu bucurie. Organismul exprimă chiar faptul că este pregătit să reacţioneze la ceva bun! Griji nu trebuie să-şi facă decât cei al căror organism nu spune nimic, atunci când îşi schimbă obiceiurile rele cu altele bune.

Vitamina	**Solubilă în**	**Conţinută în**	**Fenomen de carenţă**	**Observaţii**
			5	
A	G	Toate părţile	Hemeralopie,	La

	răsime	verzi ale plantelor, condimente colorate, morcovi, grăsimile animale galbene, ficat, curmale, pătrunjel, caise, roşii, banane, lapte, peşte, măceşe, porumb, portocale, cătină albă, toate fructele galbene şi roşii	mucoase sensibile, înclinare spre formarea cataractei, vătămări ale urechilor şi nasului, diminuarea simţurilor gustativ şi olfactiv, vâjâit în urechi, modificări la nivelul părului, afecţiuni ale glandei tiroide, inflamaţii ale" încheieturilor, înmuierea / uscarea corneei	supradozare pot apărea toxiinfecţii. Pericolul apare doar în cazul administrării vitaminelor preparate chimic. Alcoolul blochează şi consumă vitamina A. Este asimilată dificil doar dacă flora intestinală nu este intactă.
B 1	A pă	Ceapă, usturoi, peşte, orez, drojdie, spanac, sfeclă roşie, sparanghel verde, conopidă, varza albă, ridichi, ţelină, roşii, mazăre, soia, nuci, lapte, cereale	În cazul vitaminelor din grupul B-urilor, dureri pe sistem nervos, inflamaţii ale nervilor, sistem nervos încărcat, nevralgii, afecţiuni ale pielii, cârcei, crampe	Zahărul este cel mai mare consumator de vitamină B1. Vitamina B reglează metabolismul
		Integrale, germeni de cereale, porumb dulce, morcovi, cartofi, gălbenuşuri, fasole verde	Musculare, paralizii	Hidraţilor de carbon şi al grăsimilor, precum şi digestia.
B 6	A pă	La fel ca B1	Printre altele, tulburări pigmentale	

			şi la nivelul pielii	
B 12	Apă	Sparanghel verde, varză albă, ridichi, ţelină, roşii, produse lactate drojdie, carne, peşte, ceapă, ouă, soia, fasole uscată, pepeni roşii, usturoi	Anemie	Indispensabilă pentru formarea sângelui şi pentru funcţionarea celulelor nervoase, favorizează creşterea
B 2	Apă	La fel ca B1		Furnizează energie pentru metabolism şi conduce procesul de vedere şi de respiraţie, în special respiraţia celulară
C	Apă	Ierburi proaspete, roşii coapte, dovlecei, căpşuni, citrice, varză acră, măceşe, salată verde, cicoare, sparanghel verde, păpădie, conopidă, broccoli, varză albă, varză roşie, varză de China, cartofi, fasole verde, soia,	Împiedică funcţionarea glandelor şi a mucoaselor, sensibilitate la afecţiunile infecţioase, căderea părului, hipofiza şi glandele suprarenale nu mai funcţionează optim, sângerări diferite, oboseală (în special	Folosiţi pe cât posibil cât mai multe alimente proaspete, deoarece prin depozitare se pierde o mare cantitate de vitamină C

		cătină albă, coacăze negre	astenie de primăvară)	
D	G răsime	Urzici, gălbenuşuri de ou, ficat, peşte, ciuperci, în cantitate mică în lapte şi în unt	Dezechilibre în formarea sistemului osos, rahitism, afecţiuni alergice, tuberculoză	La supradozare pot apărea toxiinfecţii. Are nevoie de acţiunea luminii asupra pielii pentru a se forma. Pe cât
				Posibil trebuie să se dizolve doar în grăsimi.
E	G răsime			

Tabelul 2: Cele mai importante vitamine

Dar nu vă aşteptaţi ca mâncând bine doar de trei ori sistemul dumneavoastră digestiv să se regenereze. Organismul este ofensat pe drept, vilozităţile intestinale s-au astupat ca reacţie de apărare necesara vieţii, în decursul deceniilor. Dacă intestinul a ajuns definitiv la capătul puterilor, nicio alimentaţie sănătoasă nu mai ajută ca forţă de comando. „Ea mărşăluieşte” în loc să fie valorificată de organism. Intestinul a fost de mult timp distrus fără acest autoajutor.

Dumnezeule, trebuie doar să vă închipuiţi că organismul dumneavoastră a digerat tot ceea ce i-aţi oferit! Va mai dura ceva timp, poate câteva luni, până când îşi va recăpăta încrederea.

Şi până când dumneavoastră vă veţi încrede din nou în propriile simţuri. Probabil că Goethe se gândea la acest lucru când a spus:

„Omul este suficient de înzestrat pentru toate nevoile sale reale, dacă are încredere în simţurile sale şi şi le dezvoltă în aşa fel încât acestea să rămână demne de încrederea acordată”.

Cum puteţi atunci să vă dezvoltaţi simţurile, să le reînnoiţi astfel încât

fie şi să rămână demne de încredere? Îngăduiţi-vă binefacerea micilor aventuri pe care vi le prezentăm aici. Printre altele, cu următorul pas.

Al doilea pas: „cura lunară”

Pe parcursul ultimilor zece ani am prezentat o alimentaţie extrem de simplă în armonie cu ritmurile Lunii şi la momentul potrivit şi am explicat pas cu pas această „cură lunară” şi diferitele interdependenţe, în special în calendarul de buzunar „Calendarul Lunii” (instrumentul ideal pentru urmarea curei lunare, dar nu numai!) Au ieşit astfel la iveală o serie de metode simple şi eficiente de alimentaţie. Tot mai mulţi cititori au venit la noi şi ne-au mulţumit pentru sfaturi, deoarece până astăzi a fost singurul lucru care i-a ajutat.

Alimentaţia la momentul potrivit şi în corelaţie cu ritmurile naturii şi ale Lunii este uşor de explicat şi uşor de urmat – aşa cum veţi vedea şi dumneavoastră în cele ce urmează. După părerea noastră aceasta este singura „dietă” care produce efecte pe termen lung, care dezintoxică cu delicateţe organismul, care trezeşte simţurile şi nu este dăunătoare sănătăţii. Ea nu „administrează” organismul, deoarece nu intervine radical asupra acestuia pe durata ei. Cum se răzbună după astfel de intervenţii, ştie oricine care, după terminarea unei diete la modă, a ajuns în scurt timp la o greutate mai mare decât cea iniţială sau care, pe termen lung, s-a confruntat cu o serie de „efecte secundare” dăunătoare.

Dacă o persoană se simte prea grasă, atunci trebuie să facă ceva util în acest sens. Şi asta nu înseamnă că trebuie să urmeze un şablon artificial, depărtat de natură, numit „dieta XYZ”, care o va face şi mai grasă faţă de cum era la început.

În continuare vă prezentăm câteva recomandări fără de care cura lunară, ca instrument pentru ascuţirea simţurilor noastre, ar fi complet lipsită de sens: pe parcursul curei lunare consumaţi doar produse proaspete, biologice, însoţite de produse puse la dispoziţie de natură şi care nu şi-au pierdut calităţile şi alegeţi ca băutura principală apa de la robinet.

Produsele gata preparate nu ar rezista fără substanţe conservante, la fel cum nu rezistă alimentele care necesită transport pe distanţe mari sau o

perioadă de timp lungă până să ajungă pe masa noastră. Folosind conservanţi, industria face economie la utilizarea materiilor prime valoroase. Pot să adauge tot ceea ce doresc pentru că chimioterapia care favorizează conservarea opreşte orice proces de creştere şi dezvoltare, şi astfel orice formă de viaţă. Acest lucru nu înseamnă că vă veţi îmbolnăvi imediat de pe urma oricăror produse gata preparate, a substanţelor conservante şi colorante. O alimentaţie sănătoasă şi o digestie bună presupun şi ca organismul să trebuiască să înveţe să se comporte faţă de substanţele dăunătoare. Dacă îndepărtăm toate substanţele dăunătoare, organismul nu va trebui să se mai obosească să lupte împotriva lor şi se slăbeşte singur. Dar administrate în fiecare zi, nu îi oferă nicio şansă pentru a rămâne sănătos. Într-o zi, organismul va începe să nu mai descompună toxinele. Este prea mult pentru el.

Deci, ori de câte ori aveţi posibilitatea, consumaţi numai produse proaspete, fără conservanţi, şi mai ales alimente valoroase, biologice.

Poate că veţi spune acum: „De unde să fac rost de alimente neconservate chimic, cu adevărat proaspete şi netratate din moment ce trăiesc la oraş!?”

Unde este voinţă, se poate. Unde se poate, unde există modalităţi. Atunci acumulezi experienţă şi îţi dezvolţi intuiţia. Unde este intuiţie, acolo se dezvoltă incoruptibilitatea şi independenţa. Un astfel de om se poate mulţumi cu o singură roşie şi cu un pahar de apă întreaga zi, dacă aşa doreşte, sau mai bine spus: deoarece aşa doreşte, aceasta este decizia lui. Ştiaţi că astăzi în aproape toată Europa Centrală este posibilă livrarea acasă a fructelor, legumelor şi cărnii biologice? Un exemplu în acest sens îl reprezintă „Griine Kiste” („Lanţul verde”) din Germania.

Este numai o posibilitate. O altă posibilitate ar fi să contribuiţi la însănătoşirea mediului înconjurător: De ce nu există niciun anunţ: „Caut persoane doritoare să se alimenteze sănătos, pentru a înfiinţa o asociaţie a consumatorilor (cumpărătorilor)? Sau: „Ce agricultor doreşte să lucreze pentru noi şi să ne hrănească sănătos?” Şi atunci se adună câteva familii şi un agricultor şi îi finanţează acestuia întreţinerea. În contrapartidă, familiile primesc pe tot o parcursul anului cele mai bune produse pe care ni le poate da pământul. Datorită sistemului, omul obişnuit nu are decât puţine şanse de reuşită. Dar în afara acestuia trăieşte

Extraordinar. Sistemul actual de protecţie al consumatorilor nu este orientat către sănătate, umanitate şi protecţia mediului înconjurător, ci exclusiv către exploatarea oamenilor şi a naturii. Sistemul politic condus de la Bruxelles şi de alţii intenţionează să-i facă pe toţi agricultorii aproape total dependenţi de ordinele acestor politicieni şi producători – adică să-i transforme în sclavi. Sau ce credeţi dumneavoastră? De ce să fie interzise vânzările? De ce ţăranul primeşte pentru un litru de lapte zece pfennigi. În timp ce acelaşi litru de lapte se găseşte în rafturile magazinelor la un preţ de cincisprezece ori mai mare, de ce există această regulă a preţului final faţă de preţul de producător pentru toate celelalte produse pe care ni le oferă pământul?

De ce acum nu mai există nicăieri nicio lăptărie (fermă de prelucrare a laptelui), în locul laptelui autohton găsindu-se în rafturile magazinelor lapte adus de la două mii de kilometri? De ce trebuie să se lupte oamenii care prin munca lor ar putea să ne menţină sănătoşi şi cu pofta de viaţă?

Vă rugăm să vă familiarizaţi cu faptul că sistemul actual de protecţie a consumatorilor se scumpeşte pe plan mondial de la o zi la alta tot mai mult. Orice ieftinire se face pe seama calităţii şi a mediului înconjurător.

S-ar putea să vă hotărâţi pentru altceva. Alimentaţi-vă sănătos şi hrăniţi-i şi pe cei care ne oferă alimente adevărate la preţuri corespunzătoare.

Ar fi atât de simplu să recoltăm, să depozităm şi să folosim alimente sănătoase. Nu ar fi nicio inegalitate ecologică, ci doar unele sortimente, unele legume ar exista în cantităţi mai mici decât în mod normal. Poate că într-un an nu vom avea neapărată nevoie de aceste legume sau cereale. Cel puţin sortimentul neîndestulător va fi mai solicitat şi în anul următor, când totul va creşte din belşug, nu se vor forma stocuri. În acest fel va dispărea în mod automat necesitatea conservării chimice.

Niciun animal nu ar concepe să mănânce proviziile pentru iarnă atunci când afară este primăvară şi are la dispoziţie produse proaspete. Doar oamenii, în obsesia lor îndreptată către consum trebuie să aibă totul, în permanenţă, la dispoziţie, chiar dacă nu are deloc nevoie.

De fapt, am putea avea totul proaspăt – tot ceea ce este copt. Oamenii ar trebui doar să-şi asume responsabilitatea cu privire la utilizarea acestor produse, doar aşa putând primi din nou alimente care nu sunt sterile şi lipsite de valoare nutritivă.

O altă recomandare importantă este să folosiţi în cazul cerealelor doar boabe nedecorticate! Ne putem alimenta ani în şir cu cereale nedecorticate, fără a apărea deficienţe. Acest lucru este valabil în special în ceea ce priveşte alacul, plantă rege, un adevărat dar al zeilor. Organismul digeră foarte lent cerealele fierte, nelăsând nicio posibilitate instalării „senzaţiei de foame dintre mese”.

11 **5**

Prin eliminarea cojilor nutritive, se renunţă şi la peste 80 dintre vitaminele şi mineralele conţinute de cereale. Acizii graşi naturali şi uleiurile vegetale vor fi de asemenea distruşi, pentru a nu se strica în viitor. Uleiurile naturale râncezesc după o anumită perioadă, nemaiavând nicio valoare pentru organism.

Nu consumaţi alimente constipante, care sunt făcute ineficiente prin adaos de coloranţi, emulgatori, substanţe aromatizante, decoloranţi, conservanţi şi substanţe care le întăresc gustul.

Cereţi alimente şi decideţi-vă pentru alimente. Şi curând piaţa şi oferta se vor schimba. După placul dumneavoastră.

Dar mai întâi descoperiţi de ce organismului dumneavoastră îi plac mai mult alimentele sănătoase, adevărate decât cele obişnuite.

Ciudat: niciun medic nu vă spune cum funcţionează organismul dumneavoastră, nu vă spune nici cele mai simple lucruri. Dacă vreţi să aflaţi cum funcţionează o maşină, curentul informaţional nu vă stă în cale. Aproape orice persoană se pricepe mai mult la maşina lui decât la propriul său organism. Şi costă şi mai mult. Stopurile stricate şi barele de protecţie deteriorate se pot schimba în câteva ore: „În felul ăsta nu poţi să circuli!" Dar „defecţiunile" stomacului sau ale intestinului subţire nu se pot vedea. Însă nu trebuie să ne ruşinam din această cauză.

I-ar trece prin minte unui şofer de maşină cu motor Diesel să pună în rezervor motorină? Ar pune un mecanic în mecanismul de transmisie nisip în loc de ulei, aşteptându-se ca acesta să continue să funcţioneze? Nici nu ar supravieţui perioadei de ucenicie. Dar organismul nostru suportă totul, şi chiar ani la rând. Bineînţeles că avem o constituţie stabilă şi putem face lucruri pe care niciun cal nu le suportă. Cu toate acestea ar trebui să ne preţuim organismul, să-l iubim şi să ne purtăm frumos cu ei, pentru ca metabolismul să nu aibă mereu „nisip în mecanismul de transmisie".

Nu vă ataşaţi de acesta lume tristă. Bucuraţi-vă şi îngrijiţi-vă sănătatea, îngrijiţi-vă pe dumneavoastră şi acordaţi-vă ceva timp. Timpul nu înseamnă bani. Timpul este timp. Doar cel care îşi face timp va avea timp. Pentru sine, pentru copii lui, pentru profesie, pentru sănătate şi pentru timpul său liber. Totul la timpul său.

Învăţaţi din nou să savuraţi totul şi să vă bucuraţi de tot. De muncă şi de familie. De cercul de prieteni, de timpul liber, de hobby-uri, de sport. Masa sănătoasă face parte din viaţa noastră de trei ori pe zi, şi ar fi mult mai bine să renunţaţi la „obişnuinţe", să vă debarasaţi de ele, în loc să deveniţi dependenţi. Încredeţi-vă în intuiţie şi nu în persoanele avide de bani care nu doresc decât să profite de pe urma problemelor dumneavoastră.

Gândiţi-vă la condiţiile care trebuie îndeplinite pentru „cura lunară", şi abia atunci puteţi să vă adaptaţi cu ajutorul calendarului Lunii, fără niciun chin, izbucnirilor naturii şi astfel să vă dezintoxicaţi şi să slăbiţi lent ajutându-vă organismul să ajungă la greutatea cu care se simte bine.

Luna este în descreştere 14 zile şi apoi în creştere alte 14 zile. „Cura lunară" înseamnă folosirea optimă a acestui ciclu şi corelarea cu el.

Luna Plină: începeţi cura lunară cu două-trei zile înainte de Lună plină. Organismul preia bine în această perioadă tot ceea ce i se dă, şi de aceea se asimilează foarte bine mai ales în zilele cu Lună plină. Mâncaţi în această perioadă mai puţin decât de obicei şi nu mai consumaţi nimic după ora 18.

Beţi un ceai preparat special pentru acest scop, un ceai calmant de Lună plină. Acest tip de ceai este selectat cu grijă şi cules bineînţeles la momentul potrivit. Beţi-l timp de câteva zile ca însoţitor pe parcursul zilei. Nu beţi lichid, indiferent sub ce formă, în timpul mesei, ci numai înainte sau după masă. Acest lucru nu este nou pentru dumneavoastră. Împărţiţi cel puţin doi litri de ceai pe parcursul întregii zile. Are gust bun şi dacă este băut rece, dar nu place tuturor.

Aveţi curajul să introduceţi în alimentaţie zilele de fructe şi pe cele de post, care pentru dumneavoastră reprezintă întotdeauna „post”. Pentru condiţiile dumneavoastră personale de viaţă mâncaţi mai puţin sau ceva diferit de ceea ce mâncaţi de obicei (vezi Puterea Lunii).

Luna în descreştere: pe parcursul celor două săptămâni cu Luna în descreştere care urmează puteţi mânca normal, aşa cum sunteţi obişnuiţi. Organismul nu asimilează la fel de bine, greutatea rămâne neschimbată sau chiar puteţi să mai scădeţi puţin din kilograme. Totuşi va trebui să ţineţi „cura lunară” o lună sau chiar două pentru a vă deştepta intuiţia. De aceea, pe parcursul celor 14 zile ale lunii în descreştere trebuie să beţi un ceai special pentru Luna în descreştere. Luna în descreştere favorizează slăbirea şi curăţă sângele. Nici senzaţia de foame nu mai este aşa de pronunţată. În organism totul se regenerează repede: acesta este motivul pentru care rănile făcute atunci când Luna este în descreştere se vindecă adesea rapid şi nici nu lasă urme. Ceaiul nostru este corelat perfect cu această putere a Lunii. Beţi din el până la Luna nouă, zilnic, cel puţin doi litri şi vă veţi regăsi starea de bine, iar simţurile dumneavoastră se vor redeştepta. Ultima masă de seară trebuie luată cât se poate de devreme (în jurul orei 16, 17). De altfel, acesta va fi şi comportamentul culinar viitor. Încercaţi o săptămână!

Luna nouă: în jurul Lunii noi – după cum vă spune intuiţia cu câteva zile înainte şi cu câteva zile după, veţi putea profita de ceaiul de Luna nouă. Toate plantele sunt selectate şi culese la momentul potrivit şi de aceea sprijină efectiv organismul. De la sine înţelese sunt culturile biologice controlate de noi, neotrăvite şi nesupuse radiaţiilor. Ceaiul sprijină eliminarea apei, iar în

cazul în care plecaţi la drum lung cu maşina, trebuie băut abia după.

Şi în cazul Lunii noi este ideală o zi de fructe sau de post. Organismul se dezintoxică puternic şi acest proces poate fi sprijinit prin câteva ore de abstinenţă. Organismul se eliberează astfel de toate substanţele inutile.

Luna în creştere: pe parcursul celor două săptămâni cu Luna în creştere care urmează mâncaţi mai puţin decât de obicei, deoarece organismul asimilează totul mult mai bine şi mai repede. Pe parcursul celor 14 zile ale Lunii în creştere trebuie să beţi un ceai special pentru Luna în creştere, un ceai cu adevărat binefăcător. Luna în creştere sprijină toate măsurile care vizează formarea şi întărirea organismului. Încercaţi să mâncaţi mai puţin decât în mod normal şi sculaţi-vă de la masă cu cinci minute înainte de obişnuita senzaţie de saţietate. Beţi mult lichid în special între orele 15 şi 17. Luaţi ultima masă a zilei cu două ore mai devreme decât de obicei, dar nu mai târziu de ora 18.

Probabil că veţi remarca o contradicţie în ceea ce priveşte recomandările, luând ultima masă, în cazul Lunii în descreştere, cel târziu la ora 17, în timp ce în cazul Lunii în creştere se ia mai uşor în greutate, şi astfel ultima masă trebuie luată mai târziu. Motivul acestei aparente contradicţii este aproape unul spiritual: în cazul în care Luna este în creştere nu suporţi atât de uşor să nu mai mănânci nimic, şi atunci ar fi păcat să te furişezi şi să păcătuieşti în faţa frigiderului pe la ora 22. Unora li se pare mai uşoară disciplina de a mânca la ora 18. În cazul în care Luna este în descreştere există o stabilitate mai mare în ceea ce priveşte raporturile cu chemarea nocturnă a sufrageriei, şi astfel este mai uşor de respectat ora 17 ca termen ultim pentru masa de seară.

Vă rugăm să nu ne consideraţi responsabili dacă profesia dumneavoastră nu vă permite astfel de termene pentru masa de seară. Ştim că domeniul nostru profesional este foarte îndepărtat de natură şi este organizat împotriva ritmurilor organismului nostru. Dar acest lucru nu schimbă cu nimic valabilitatea acestei informaţii şi nici pe cea a valorii sale atunci când poate fi folosită. Probabil că vor mai trece câteva decenii până când medicina şi politica vor ajunge în sfârşit la un numitor comun pentru a le spune întreprinderilor comerciale şi angajaţilor ce este corect şi ce este fals.

A bea mult este o premisă de bază pentru a nu asimila grăsimile inutile. Organismul are nevoie de tot mai multe lichide pentru a elimina toate

substanţele inutile. De fapt acestea nu sunt de la bun început inutile, ci mai degrabă în surplus. Pentru ca metabolismul să funcţioneze corect, avem nevoie de o alimentaţie echilibrată şi de foarte multe lichide.

Cu puţin înainte de Lună plină, beţi în plus una sau două căni de ceai de Lună plină, iar pe parcursul Lunii pline, cel puţin doi litri de ceai. Acest amestec special de ceai va fi schimbat în anii următori, deoarece acelaşi ceai nu trebuie băut în mod constant pentru că nu ar mai avea aceeaşi acţiune. Fiecare an are propriile sale necesitaţi şi acestea nu trebuie ignorate.

O protecţie deosebită pentru pielea dumneavoastră pe parcursul curei lunare o conferă utilizarea simultană a uleiurilor valoroase pentru întinderea ţesuturilor şi pentru slăbit. Când Luna este în descreştere, uleiurile pentru slăbit sunt de mare ajutor deoarece sprijină procesul de dezintoxicare. Din contră, când Luna este în creştere, uleiurile pentru întinderea ţesuturilor ajută la formarea şi întărirea pielii şi a ligamentelor.

În ceea ce priveşte scăderea în greutate, persoanele supraponderale se tem că nu vor mai arăta niciodată cum arătau atunci când pielea lor era întinsă peste kilogramele de grăsime. Marele avantaj al uleiurilor pentru întinderea ţesuturilor este că organismul se comportă bine la scăderea în greutate, pielea menţinându-se întinsă şi mătăsoasă.

Zile de fructe, de suc şi de post

Zilele de fructe şi de sucuri, sub forma mini-curelor pentru dezintoxicare şi pentru curăţarea sângelui, sunt o adevărată binefacere ideal ar fi să alegeţi ca moment al curei zilele de fructe din Berbec, Leu şi Săgetător, în special zilele cu Lună nouă sau cu Lună Plină.

Vrem să vă mai spunem câte ceva despre aceste zile, deoarece vă vor fi recomandate pe parcursul cărţii şi uneori se pot crea confuzii cu privire la ce anume am vrut să spunem. Mai întâi: sucurile de fructe, ca şi laptele nu sunt băuturi şi nici nu pot fi considerate feluri specifice ale meniului de post, în general, pentru zilele de fructe este indicat să folosiţi fructe şi legume şi nu sucuri. În totalitatea lui, fructul este mai valoros decât sucul. Adesea utilizarea sucurilor este mult mai comodă, şi înainte de a apela la o astfel de mini-cură ar trebui să reveniţi la sucuri.

Observaţi cu atenţie ce fructe şi ce sucuri toleraţi şi orientaţi-vă

comportamentul în funcţie de acestea. Fiţi atenţi şi la diferenţele existente în efectele produse asupra organismului dumneavoastră şi de fructele cu sâmburi în comparaţie cu cele litocarpe. Fiţi atenţi şi la poziţia Lunii în semnele zodiacale. De regulă, sucurile de fructe au în zilele de fructe din Berbec, Leu şi Săgetător o cu totul altă acţiune decât în celelalte zile.

Observaţi de asemenea şi dacă toleraţi mai bine fructele crude sau pe cele preparate. Aceste observaţii pe care le faceţi au o importanţă foarte mare în pasul următor către o alimentaţie sănătoasă pentru dumneavoastră personal.

Unele persoane nu suportă deloc fructele crude. Reacţionează la ele prin balonări dar şi printr-un ten impur, iritaţii ale pielii, mâncărimi ale pielii capului, arsuri la picioare etc. Însă este o mare greşeală să renunţaţi la fructe din cauza acestor reacţii neplăcute. Fructele preparate, fierte, sunt mult mai bune decât dacă nu aţi consuma niciun fel de fructe.

Dacă nu toleraţi fructele crude, nu vă îndreptaţi în niciun caz către vitaminele sub formă de pastile. Sau către conservele cu fructe care nu mai conţin niciun pic de putere de viaţă.

Din contră, fructele fierte în casă, fără niciun fel de conservam, sunt minunate. De preferinţă, fierbeţi-le în zilele de fructe (Berbec, Leu, Săgetător).

La alegerea fructelor tot ce creşte în apropiere este sănătos. Un măr care creşte în regiunea dumneavoastră conţine mai multă vitamină C decât orice lămâie. Lămâile îşi pierd o mare parte din vitamine chiar imediat după recoltare. Dacă, spre exemplu, veţi mânca în mod regulat varză acră crudă sau veţi bea zeamă de varză acră, atunci viruşii gripali vă vor ocoli cu siguranţă. Varza acră este mult mai bună decât lămâile, în ceea ce priveşte conţinui de vitamine. Mai mult decât atât, sucul este indicat din când în când pentru a repune în funcţiune un intestin lenevit.

Varza acră şi merele Boskop sunt pe durata iernii medicamentul ideal, indicat împotriva răcelilor şi a deficitului de vitamina C. Ambele alimente se pot depozita foarte bine şi vă stau la dispoziţie în permanenţă. Ca măsură preventivă, ar fi indicat ca pe parcursul iernii să mâncaţi zilnic cel puţin o lingură de varză acră crudă. Pentru copii, gustul acesteia poate fi îmbunătăţit considerabil adăugând fructe dulci, nuci sau smântână. Scoateţi din butoi o cantitate suficientă pentru întreaga săptămână, pentru a nu fi nevoiţi să

ridicaţi zilnic capacul, lucru care ar fi dăunător verzei. Aceasta fie se va usca, fie va mucegăi. Dacă aveţi acasă un butoi pentru varză, ar fi bine să nu ridicaţi niciodată capacul atunci când Luna se află în Rac, Leu sau Fecioara.

Varza acră trebuie să provină mereu din culturi biologice, dar nici varza acră conservată, din supermagazine, nu vă face rău. Oricum, este mai bună decât deloc. În cazul verzei din conservă se pune însă problema existenţei adaosurilor chimice. Cu timpul veţi sesiza diferenţa, iar organismul dumneavoastră vă va fi recunoscător. Din păcate, astăzi se crede că putem renunţa la acest aliment extrem de valoros. Iar pagubele sunt enorme.

Morcovii şi sucul de morcovi trebuie consumate după ce le-aţi adăugat puţin ulei, în caz contrar vitamina A fiind aproape inutilă. Organismul uman nu o poate asimila decât în combinaţie cu grăsimile.

Nu consumaţi prea multe produse din import. Ananasul este indicat pentru eliminarea lichidelor, dar conţine prea multă fructoză şi nici nu se află la îndemâna oricui. Dar o eliminare unilaterală a lichidelor din organism poate conduce la o aversiune faţă de eliminarea în general a lichidelor. Deci este indicat să evitaţi produsele provenite din ţările în care se exploatează încă munca copiilor.

Recomandându-vă zile de post nu am înţeles să ţineţi post adevărat mai multe zile sau chiar săptămâni, deoarece acesta are sens doar când organismul este intoxicat. Un organism încărcat printr-o alimentaţie defectuoasă ani întregi sau chiar zeci de ani nu poate reveni la stadiul de „virgin” doar datorită câtorva săptămâni de post.

Este necesară o regenerare lentă, concomitentă cu un regim astfel încât să ajungeţi la punctul de plecare. Pentru aceasta trebuie să evitaţi orice fel de medicamente. Secretul constă nu în adăugarea de substanţe valoroase, ci în eliminarea lentă a ceea ce dăunează organismului. Trebuie să vă adresaţi unui medic terapeut care să ajute pe căi naturale această restabilire, reorganizare.

Mai întâi trebuie să se regenereze intestinul subţire, apoi rinichii, ficatul şi pielea. Abia după aceasta este util postul curativ. Dar postul este recomandat doar condiţionat şi trebuie asociat mereu cu experienţa terapeutică. Spre exemplu, muşeţelul este eficient doar ca antiinflamator, în alte cazuri nefiind de ajutor pentru că intestinul va fi calmat mult prea tare. Sulfatul de sodiu şi sarea amară îngustează intestinul fără a curăţa pliurile

acestuia şi fără a elimina resturile alimentare.

În linii mari aceasta ar fi cura lunară. Vi se pare puţin cam complicat? Poate trebuie să menţionăm din nou că este foarte importantă curăţenia, deoarece organismul se căleşte mai bine şi îşi dezvoltă mai uşor mirosurile.

Dacă reuşiţi să trăiţi după acest ritm, intuiţia şi simţurile vi se vor deştepta, iar forţa de diferenţiere se va trezi. Acest lucru vă va pregăti pentru pasul următor. Dar mai înainte câte ceva despre probe. O lingură de experienţă face mai mult decât un kilogram de cuvinte.

Probe de gust

Pentru acest experiment aşteptaţi să vi se facă foame cu adevărat. Acest lucru este foarte important. Luaţi apoi o roşie Inimoasă şi coaptă dintr-un magazin biologic. Tăiaţi roşia în felii şi mâncaţi-o cu ochii închişi, felie cu felie, fără sare, fără niciun alt adaos. Încet de tot. Simţiţi ce asimilaţi din ea.

Respiraţi puţin apoi luaţi în mână ceea ce aţi cumpărat în acelaşi timp: şi anume cea mai ieftină roşie de aceeaşi mărime cu prima, luată din supermarket, necoaptă şi provenită din serele lumii. Aşteptaţi câteva minute şi faceţi acelaşi lucru şi cu această roşie: mâncaţi-o încet şi acordaţi-vă timp pentru a simţi diferenţa de gust.

O roşie adevărată de persoană la masa de prânz: şi se poate spune că am mâncat!

Pentru următorul experiment deosebit de interesant aveţi nevoie de boabe întregi de alac din magazinele biologice şi de gumă de mestecat normală, fără zahăr, dar îndulcită cu îndulcitori sintetici. Luaţi un pumn de boabe de alac şi mestecaţi-le aproximativ 15 minute. Dacă nu aţi mai făcut până acum acest lucru, veţi fi uimiţi.

Tipul alfa şi tipul omega

Vi s-a întâmplat şi dumneavoastră: sunteţi într-un local în care se servesc preparate exotice, indiene, chinezeşti, şi remarcaţi că toate produsele au un gust bun, că nu vă produc nicio senzaţie de oboseală şi că aţi suportat bine totul, mai bine decât un preparat în care aveaţi deplină încredere? Nu

trebuie să fie vorba neapărat de mâncare exotică. Puteţi face aceeaşi experienţă pretutindeni – la bunicii pe care îi vizitaţi câteodată, în vacanţele petrecute la ţară, în scurtele călătorii de afaceri în alte regiuni culinare, la prieteni – de fiecare dată când consumaţi ceva care iese din obişnuit.

Cum se realizează astfel de experienţe?

Avem nevoie de multă răbdare pentru a aştepta momentul potrivit, pentru a face public acest capitol şi, odată cu el, regulile de alimentaţie pe care le cuprinde. Construirea şi corelaţiile unor asemenea informaţii sunt foarte importante. În perioada pe care o trăim cu repeziciune, informaţiile sunt diluate rapid, generalizate cu imprudenţă şi fals interpretate. În acest fel scade adevărata lor valoare.

Dar aşteptarea a meritat, atât pentru dumneavoastră, cât şi pentru noi. În acest capitol nu vom face decât să punem piatra de temelie a ştiinţei alimentaţiei viitorului. Vor urma încă o serie de pietre de construcţie, chiar în această carte, dar începutul este cuprins în cele câteva pagini care urmează.

Nu este nimic nou sub soare. Înţelegerea faptului că nu există nimic nou care să fie sau să nu fie sănătos pentru oameni nu reprezintă ceva nou. Toată lumea ştie că „zahărul nu este bun”. Cu toate acestea, a dat faliment vreo cofetărie? În general, zahărul este dăunător, dar nu mereu şi nu pentru toţi. Ştiinţa alimentaţiei nu a formulat până acum nicio regulă de alimentaţie care să fi fost falsă. Dar niciuna care să fie corectă.

Mulţi oameni suportă mai ales grăsimile vegetale, cafeaua şi făina de grâu. Din păcate, li s-a spus, cu succes, de multe ori că acestea îngraşă sau sporesc riscul producerii infarctului. Iată o mare prostie! Se presupune a fi „sănătos” ceea ce îi îngraşă pe aceşti oameni, în afară de lucrurile rele pe care le mănâncă în conformitate cu preferinţele lor culinare.

Printre cele mai distrugătoare descoperiri ale secolului nostru se numără tabelele calorice şi procentele de grăsime. Acestea sunt cele care conduc la obezitate şi care ne îmbolnăvesc. Căci acestea contribuie la deprinderea unui comportament fals. Ele contribuie la îngrădirea flerului personal şi ghidarea după nişte certitudini false, după indicaţiile unor experţi neprofesionişti, prin încrederea acordată acestora în locul propriei intuiţii. Cu cât ne dorim o mai mare sistematizare, cu atât tânjim mai mult după reţete universal valabile.

După bombardări de zeci de ani cu progrese alimentare nechibzuite şi

diete inutile, putem lua drept bun doar propriile observaţii şi experienţe care au condus la subtitlul acestei cărţi: Totul este permis… la momentul potrivit.

Chiar şi atunci când realizaţi cu ajutorul acestei cărţi o breşă faţă de tipul caracteristic, personal şi faţă de modul propriu de alimentaţie – chiar şi atunci este totul posibil!

Trebuie să vă bucuraţi şi de lucrurile nesănătoase – dar cu măsură. Dacă nu suportaţi cacaoa, dar aveţi câteodată chef de o ceaşcă, nu vi-o refuzaţi! Organismul nostru trebuie să înveţe să facă faţă necunoscutului şi anumitor greutăţi. Nu doar copilul străzii se îmbolnăveşte, ci şi copilul cocoloşit de mamă.

Un lucru foarte important: ceea ce ne face cu adevărat plăcere, fără niciun regret, conduce la mesaje clare din partea organismului. Organismul celui care mănâncă şi se bucură de tot – indiferent dacă suportă bine, dacă este sănătos sau nu – va transmite mesaje clare cu privire la calitatea adevărată a ceea ce a asimilat. Organismul transmite „Bun” sau „Alarmă!” După astfel de mesaje ar trebui să ne planificăm, să trăim şi să reacţionăm. Un astfel de organism se transformă într-un prieten de nădejde.

Organismul celor care nu mănâncă cu plăcere va face în permanenţă „rebeliuni”, considerând tot ce asimilează ca fiind lipsit de gust şi o povară. Aceste organisme transmit semnale de alarmă permanente, care nu conduc la nimic.

Adevărata plăcere ne trezeşte. Adevărata manie ne „narcotizează” mereu, indiferent de dependenţa pe care o avem.

Pentru a vă putea descoperi singuri modalitatea sănătoasă de alimentaţie, aveţi nevoie de experienţă şi înţelegere.

Pentru a câştiga prima şi cea mai importantă judecată aveţi nevoie de timp – de una până la trei luni.

Judecata se referă la întrebarea: cărui tip de bază îi aparţineţi?

Există două tipuri de bază:

Tipul alfa şi tipul omega

Ne-am gândit să folosim tipul alfa şi tipul omega, deoarece, după ştiinţa noastră, nu există nicio descriere populară şi încetăţenită. Ştiinţa alimentaţiei nu a pătruns în cunoaşterea veche de sute de ani a existenţei celor două tipuri de bază – cel puţin în regiunea noastră şi pe latitudinea noastră geografică. În

alte culturi se întâlnesc uneori anumite diferenţieri între tipuri (de genul celor dintre tipul Yin şi tipul Yang), dar, până acum, lipseşte orice „traducere” a cunoştinţelor altor popoare într-o formă pe care să o putem înţelege şi care să ne fie utilă şi nouă. Iar aceste cunoştinţe nu se pot transfera la tipul Yin şi Yang.

Dar acest lucru nu este deloc necesar deoarece această ştiinţă este suficientă scopului nostru şi câştigului dumneavoastră. Cel mai bine este să luaţi un creion şi o foaie de hârtie şi să trasaţi o linie verticală la mijloc. În coloana din stânga treceţi ca subtitlu – alfa – iar în coloana din dreapta – omega. În paginile următoare vă vom pune câteva întrebări la care vă rugăm să răspundeţi cinstit, doar pentru dumneavoastră. Nu trebuie să spuneţi rezultatul nimănui, decât dacă dumneavoastră doriţi acest lucru.

Întrebările se referă în primul rând la alimentele pe care le suportaţi sau nu. Dar să vă explicăm mai întâi ce înţelegem prin a nu suporta. Se întâmplă să consumaţi zeci de ani, cu regularitate, un anumit aliment sau o anumită băutură, cu toate că aceasta vă face rău. Dacă este aşa, atunci creşte probabilitatea ca dumneavoastră să nu aveţi nici cea mai vagă idee cu privire la daunele pe care le face acest aliment. „A nu suporta” are diferite forme de manifestare, care nu sunt predate în nicio şcoală. Iată lista pe care trebuie să o verificaţi:

Nu suportaţi un anumit aliment dacă:

Consumarea lui vă oboseşte în modfrecvent. Senzaţia că după fiecare masă ar fi bun un pui de somn este un semn sigur că nu aţi suportat ceva din mâncare, iar acest lucru poate avea efecte nefavorabile pe termen lung. Atât de nebuneşti sunt concepţiile cu privire la mâncarea şi alimentele noastre încât chiar şi medicii vor ne facă să credem că trebuie să ne simţim obosiţi după masă. Alimentele hrănitoare, alese în funcţie de tipul fiecăruia dintre noi, nu trebuie să ne obosească, chiar dacă aţi mâncat puţin mai mult decât a cerut organismul!

Iar dacă alimentele conţin conservanţi, coloranţi, stabilizatori de gust şi substanţe aromatice chimice, ne vom simţi şi mai obosiţi.

Excepţie: moleşeala uşoară între orele 13 şi 15, indiferent dacă aţi mâncat sau nu este ceva natural şi depinde de ritmul biologic zilnic al organismului. Păcat că popoarele vorbitoare de limbă germană nu vor să înveţe nimic de la ţările sudice care nu doar datorită temperaturilor ridicate

îşi fac siesta după masă.

Suferiţi în modfrecvent de eructaţie, arsuri stomacale, senzaţie de saţietate, balonări sau dureri de cap. Durerile de cap şi migrenele reprezintă o reacţie alergică frecventă la nesuportarea unui anumit aliment sau băuturi. Adesea, acestea nu sunt corelate cu alimentaţia improprie, deoarece îşi fac apariţia, de cele mai multe ori, abia a doua zi.

Starea dumneavoastră se înrăutăţeşte la 15 minute sau o jumătate de oră după ce aţi mâncat. Această reacţie se întâlneşte în special la copii, după ce aceştia au mâncat dulciuri. Dar este frecventă şi în rândul adulţilor, după consumarea produselor făinoase obţinute din făină de grâu.

Vă miros urât gura sau corpul. Nu ne referim aici la mirosul urât din gură datorat unei neîngrijiri a danturii. Mirosul urât al gurii se datorează în aproape toate cazurile unei digestii proaste şi unui stomac încărcat. Mirosul pronunţat, urât, al corpului reprezintă un semn clar al unei intoleranţe alimentare sau al unui metabolism distorsionat. Acelaşi lucru este valabil şi în cazul mirosului de usturoi. Transpiraţia corpului după consumarea de usturoi este aproape insesizabilă dacă ne hrănim corespunzător.

Aveţi ciuperci, interne sau externe. De fapt: chiar şi ciupercile care apar pe picioare reprezintă un semnal al unei digestii defectuoase, deoarece aceasta influenţează negativ funcţiile pielii.

Aveţi adesea febră. Puseurile de febră sunt adesea urmare a unei „murdării” corporale sau spirituale.

Suferiţi de dureri de spate neidentificabile, în special în regiunea lombară. Durerile de spate sunt una dintre cele mai frecvente reacţii alergice la grâul „mort”, decorticat (cazul normal), deoarece rinichii încărcaţi influenţează terminaţiile nervoase din coloana vertebrală.

Dacă veţi continua să consumaţi făină de grâu, rinichii nu vor mai face faţă solicitării, iar organul care îi ajută, splina, se va afla sub presiune, cu toate consecinţele care decurg din aceasta. „Medicii de specialitate” tratează din păcate mai ales organul aflat ultimul pe lanţul slăbiciunii, deoarece acesta începe să nu mai funcţioneze. Spre exemplu, niciun urolog nu va pune problemele cu rinichii pe seama nesuportării făinii de grâu, cu toate că aceasta este cauza cea mai frecventă.

Iar acum iată întrebările ale căror răspunsuri vă vor putea conduce la

aflarea tipului căruia îi aparţineţi. Mai întâi întrebarea centrală:

Ce suportaţi mai bine: *grăsimile animate precum untul, smântână, carnea prăjită etc., sau grăsimile vegetale, margarina şi carnea fiartă?*

Acordaţi-vă puţin timp înainte de a răspunde, deoarece trebuie să faceţi mai întâi diferenţa între „a suporta” şi „a vă plăcea”. Dacă puteţi răspunde cinstit „untul”, faceţi o cruciuliţă în coloana corespunzătoare tipului alfa, iar dacă alegeţi margarina şi grăsimile vegetale, o cruciuliţă în coloana tipului omega. Mai gândiţi-vă o dată: suportaţi într-adevăr ceea ce aţi notat?

Reprezintă oare untul/grăsimile vegetale/laptele un adevărat elixir al vieţii? Sau doar au un gust bun, dar în acelaşi timp nu vă simţiţi chiar bine sau simţiţi că vă îngrăşaţi? Vă place un anumit lucru, dar după ce l-aţi mâncat vă simţiţi mereu obosiţi?

Nu consideraţi răspunsurile, nici pe acestea, nici pe acela care urmează, ca fiind uşoare. Cunoaştem mulţi oameni care nu s-au alimentat zeci de ani în conformitate cu tipul lor, iar urmările au fost dintre cele mai neplăcute. Unul dintre prietenii noştri, un tip alfa, mânca acasă doar rareori grăsimi animale, unt, costiţă, şuncă etc.

Soţia sa, chiar dacă era un tip alfa, şi-a dezvoltat din tinereţe o aversiune faţă de unt, deoarece mâncase prea mult. După ce amândoi, la sfatul nostru, au revenit la felul preferat de mâncare din copilărie, în scurt timp li s-a normalizat şi greutatea, dar mai ales somnul.

În cele mai frecvente dintre cazuri în care pe moment nu ştim ce suportăm mai bine, vă recomandăm să căutaţi în calendarul Lunii câteva zile în care Luna este în creştere şi se află în semnul zodiacal al Gemenilor, Balanţei sau Vărsătorului. Marcaţi aceste zile şi apoi, în luna imediat următoare, încercaţi să consumaţi în aceste zile preparate care să aibă fie un conţinut ridicat de grăsimi animale şi unt, fie multe grăsimi vegetale.

Atenţie însă: uleiurile şi grăsimile trebuie folosite doar în stare pură – fie exclusiv grăsimi animale, fie exclusiv uleiuri vegetale, Dacă nu, veţi avea un rezultat care nu vă va spune nimic şi care nu va putea fi luat în considerare. Nimeni nu suportă amestecate în aceeaşi mâncare grăsimi vegetale şi animale!

Încercaţi şi acumulaţi experienţă, până când veţi avea sentimentul clar ce anume suportaţi şi ce nu. Chiar dacă acest lucru va dura trei luni.

Nu suntem nepăsători, chiar dacă simţurile noastre au fost mult timp

înăbuşite. Aşa am devenit.

Mai încercaţi ceva: evitaţi câteva zile la rând toate produsele lactate şi începeţi să le consumaţi din nou pe Lună Plină.

Comparaţi zona ochilor. Au apărut cearcăne, au dispărut? Observaţi cum dormiţi în această perioadă. Ce schimbări s-au produs? Dacă aţi dobândit după patru săptămâni o stare generală bună, atunci nu trebuie să renunţaţi în totalitate la produsele lactate. Consumaţi-le totuşi cu atenţie, cu măsură şi niciodată după ora 18. După această oră, lactatele au o acţiune de împovărare a ficatului.

Laptele normal nu este un aliment hrănitor şi în general nu este indicat copiilor sub cinci ani – chiar dacă experţii susţin contrariul.

Laptele pe care îl cumpăraţi din supermarket-uri nu mai este lapte, ci un suc alb care conţine tot ceea ce transformă vacile în nişte maşinării amărâte de produs lapte – medicamente, toxine, conservanţi. Acest lapte este similar cu laptele proaspăt al unei vaci crescute în natură, în aceeaşi măsură în care dulceaţa de casă făcută din fructe de pădure se aseamănă cu gemul colorat produs pe cale industrială.

Deci: ce anume suportaţi mai bine, grăsimile animale, sau pe cele vegetale? La „animale”, puneţi o cruciuliţă în coloana alfa, la „vegetale”, puneţi cruciuliţa în coloana omega. Prin răspunsul la această întrebare aţi mai avansat puţin pe drumul către o alimentaţie personală sănătoasă. Următoarea întrebare este şi ea la fel de importantă:

Ce suportaţi mai bine: făina de grâu sau pe cea de secară?

Dacă secară este „făina dumneavoastră”, puneţi o cruciuliţă în coloana alfa, iar în cazul grâului, în coloana omega.

Şi aici trebuie să daţi răspunsul doar după o îndelungată experimentare. Răspunsul este foarte important, căci atunci când vă veţi hrăni, din obişnuinţă şi nu în conformitate cu tipul dumneavoastră, acest lucru poate avea urmări pe termen lung.

Suportaţi într-adevăr grâul? O femeie din cercul nostru de cunoştinţe se simţea – fără să observe însă – foarte obosită de fiecare dată după ce consuma făină de grâu, indiferent sub ce formă (chifle, prăjituri, omletă, paste făinoase

etc.). A considerat această oboseală ca fiind „ceva normal după masă” şi îşi prescria ca medicament fie un somn scurt, fie o cană mare de Espresso. Dar ceea ce a fost şi mai grav: după mai mult de douăzeci de ani a început să sufere din ce în ce mai des de dureri mai slabe sau mai pronunţate de spate. Niciun ortoped nu a putut să o ajute la momentul respectiv.

După ce am aflat că durerile de spate, cum am spus şi mai înainte, se află într-o strânsă legătură cu rinichii supraîncărcaţi şi că multe persoane nu suportă în general făina de grâu, am încercat să o vindecăm cu produse din secară şi mai ales din făină de alac şi chiar cu ceai verde. La început a ezitat, dar după ce a văzut că durerile de spate au dispărut, simţea oboseală după masă doar dacă nu fuseseră folosite produse hrănitoare şi evita făina de grâu ori de câte ori avea ocazia. Uneori nu reuşea în totalitate şi atunci se bucura de câteva prăjituri, dar lua în calcul şi oboseala.

Pe de altă parte: dacă răspundeţi afirmând că nu suportaţi făina de grâu, sunteţi siguri? Aţi folosit vreodată o perioadă mai lungă de timp făină din grâu integral biologic? Făina de grâu produsă astăzi pe cale industrială nu este suportată de nimeni, nici măcar de tipul omega.

Dacă întâmpinaţi dificultăţi în găsirea propriului dumneavoastră răspuns, iată o cale posibilă pe care o puteţi urma: căutaţi în calendarul Lunii câteva zile în care Luna este în creştere şi se află în semnul zodiacal al Racului, Scorpionului sau Peştilor. Marcaţi aceste zile şi apoi, în luna imediat următoare, încercaţi să consumaţi în aceste zile produse făinoase care să conţină exclusiv, fie doar făină de grâu, fie doar făină de secară. Amestecarea produselor nu va conduce la rezultate corecte, deoarece chiar şi o cantitate neînsemnată din celălalt tip de făină poate denatura rezultatul obţinut.

Încercaţi şi acumulaţi experienţă până când veţi avea sentimentul clar a ce suportaţi şi ce nu. Chiar dacă acest lucru va dura trei luni.

Ce suportaţi mai bine: ceai sau cafea?

În cazul ceaiului, faceţi o cruciuliţă în coloana dedicată tipului alfa; la cafea, cruciuliţa va fi în coloana tipului omega. Întrebarea vi s-ar putea părea simplă, pentru că, probabil, de zeci de ani beţi unul dintre aceste două produse. Dar atenţie la cât de exact răspundeţi.

Vrem să vă împărtăşim experienţa unui prieten care de la paisprezece ani până la patruzeci şi şase de ani a băut exclusiv cafea, cu orice ocazie şi „la litru”, aşa cum singur declara. Putea să bea, fără probleme, chiar cu doar cinci minute înainte de a merge la culcare, o ceaşcă mare de cafea tare. Până când, citind întrebările noastre, i-a venit o idee. Ne-a relatat despre efectul curios pe care l-a observat, că pe el cafeaua mai degrabă îl oboseşte decât îl revigorează, făcându-l chiar să adoarmă în scaunul de la birou la câteva minute după ce a băut o cafea. A urmat sfatul nostru şi a încercat ceaiul – ceaiul verde, biologic, netratat. Efectul a fost bulversant. Ceaiul l-a ţinut treaz o perioadă lungă de timp, fără să-l excite, iar somnul i-a fost mult mai liniştit decât înainte şi se trezea mult mai odihnit. La fel, şi arsurile stomacale pe care i le produceau diferite fructe şi ardeiul iute crescut în seră au dispărut definitiv. Pe zi ce trece înlocuirea cafelei cu ceaiul era tot mai pronunţată, iar de atunci nu a mai băut deloc cafea. Deci: ce suportaţi mai bine, ceaiul sau cafeaua?

Sunteţi un matinal, o persoană diurnă, sau un leneş, o persoană nocturnă?

Nu, nu se pune problema să ştiţi când trebuie să vă treziţi, pentru că depinde de serviciu. Vreţi să ştiţi ce-i face bine organismului dumneavoastră. Şi aceasta este cu totul altceva, dacă acceptaţi cu plăcere sau în sila o oarecare slujbă, sau dacă vă supuneţi unei dispoziţii sau unei mode şi dormiţi pe săturate, chiar dacă la ora cinci corpul dumneavoastră ar fi în formă pentru a prelua o nouă sarcină.

Leneşii – persoanele nocturne: intră în acţiune dimineaţa mult mai lent şi folosesc cu plăcere orele nopţii pentru a munci constructiv şi plini de inspiraţie. Preferă ca, în loc să mediteze mult timp la ceva, să acţioneze rapid. De cele mai multe ori, totul li se întâmplă prea încet. Adesea se trezesc între orele patru şi şase dimineaţa şi pot apoi să realizeze multe. Au însă nevoie pe parcursul zilei de o mică siestă.

Vă recunoaşteţi? Dacă da, marcaţi o cruciuliţă în coloana alfa.

Matinalii – persoanele diurne: se trezesc devreme cu destulă plăcere. Pierd destul de mult timp gândindu-se înainte de a deveni activi. Se întâlnesc în special în profesiile spiritual-intelectuale, în profesiile de birou şi se

înconjoară cu plăcere de cifre, calcule şi socoteli.

Vă recunoaşteţi din nou? Faceţi o cruciuliţă în coloana dedicată tipului omega.

O curiozitate: printre fermierii care trebuie să se trezească devreme se numără foarte multe tipuri alfa liniare, deci persoane leneşe. Aceasta s-ar putea explica prin efectul menţionat anterior că tipul alfa face adesea între orele patru şi şase o scurtă pauză de somn, în care se trezesc într-adevăr şi se simt gata de treabă. Mulţi leneşi fac însă următoarea greşeală: după ce se trezesc şi se uită la ceas se întorc pe partea cealaltă şi îşi continuă somnul. Adesea deşteptătorul vă distruge cele mai frumoase vise sau vă treziţi abia la prânz, dar vă simţiţi epuizaţi cu toate că aţi dormit multe ore.

Tipul alfa care obişnuieşte să se trezească în mod regulat la primele ore ale dimineţii va avea un start extraordinar în ziua care abia începe, chiar dacă este persoană nocturnă. Nu trebuie decât să mai trageţi un pui de somn pe parcursul zilei, dar care să nu dureze mai mult de douăzeci de minute.

Cum asimilaţi zahărul?

Indiferent că este zahăr de trestie (colonial) sau miere – cum suportaţi zahărul?

Nu se poate răspunde uşor la această întrebare, căci obişnuinţa joacă un rol hotărâtor în acest caz. Şi după ce dulciurile deţin o parte importantă din produsele care anesteziază simţurile, această întrebare nu poate primi de cele mai multe ori un răspuns precis.

Unele persoane aruncă trei linguriţe de zahăr în cafea, mănâncă prăjituri ca nimeni alţii, se simt oarecum bine cu greutatea normal – sau cu supragreutatea lor şi de zeci de ani au redus la tăcere limbajul corpului („Vă rog, fără zahăr!”) Alţii exagerează într-atâta cu „alimentaţia sănătoasă” încât refuză chiar şi mult-îndrăgitul desert-îngheţată oferit de prieteni – cu toate că organismul lor nu are nimic împotrivă să fie uimit cu acest deliciu, şi chiar dacă pentru toată lumea este evident o adevărată plăcere.

Dacă obişnuinţa de zeci de ani vă îngreunează răspunsul, nu mai rămâne decât experimentarea. Sunteţi obişnuiţi cu mult zahăr?

Abţineţi-vă o săptămână întreagă să consumaţi, indiferent de formă. Şi observaţi ce se întâmplă. Sunteţi mai obosiţi decât înainte? Sunteţi mai activi

ca de obicei? Dormiţi mai bine?

Nu consumaţi zahăr? Încercaţi o săptămână experimentând diferite dulciuri şi aflaţi singuri, pe propria piele, ce aveţi voie şi ce nu.

Deci suportaţi zahărul, sau nu? Dacă nu, faceţi o cruciuliţă în coloana alfa, dacă da, o cruciuliţă în coloana omega.

Ce suportaţi mai bine: una sau două mese mari zilnic, ori mai multe mese mici, împărţite pe tot parcursul zilei?

Sfatul general, mai multe mese mici împărţite pe parcursul zilei este inutil ca recomandare de ansamblu, iar pentru multe persoane ar putea fi chiar dăunător. Sistemul digestiv este deja ocupat cu ceva şi soseşte imediat următoarea „încărcătură”. Nu se poate odihni aproape deloc, nu se poate dezvolta o senzaţie sănătoasă de foame, iar nervii gustului se transformă în simple organe de consum.

Probabil că această recomandare provine din industria produselor constipante, pentru că multe mese mici nu lasă organismul să se umple suficient, indiferent de „gunoaiele” pe care le conţin multe din produsele lor.

Foamea adevărată este cu atât mai importantă cu cât ascunde un semnal de alarmă, şi anume informaţii, de care organismul este înfometat! Persoanele care nu lasă să li se mai facă foame nu vor afla niciodată ce anume au nevoie şi ce nu. De aceea este util să folosim ritmul meselor şi să mâncăm doar atunci când ne este foame.

Totuşi există oameni care suportă fără probleme mai multe mese mici, împărţite pe parcursul unei zile şi le este şi foame, cu adevărat. O banană sau un covrigel cu miere nu îi costă nimic. Dacă vă recunoaşteţi, marcaţi o cruciuliţă în coloana omega. Dacă, din contră, suportaţi mai bine una sau două mese mari zilnice, atunci trebuie să puneţi cruciuliţa în coloana alfa.

Ce tip de fructe suportaţi mai bine şi ce nu?

Dacă suportaţi bine merele, citricele, castraveţii şi morcovii, atunci faceţi o cruciuliţă în coloana alfa. Ne referim oricum la fructele nestropite,

crescute în condiţii biologice naturale. Spre exemplu, portocalele „în stare naturală” sunt suportate acum mai bine ca oricând.

În ceea ce priveşte castraveţii, dacă îi preparaţi ca salată, condimentaţi cu nucşoară şi puţină sare, amestecaţi-i bine şi scurgeţi apa. Este valabil în acest caz un vechi proverb, conform căruia „chiar şi seara castraveţii spun salutare!” Tipul omega nu suportă deloc castraveţii.

Dacă suportaţi bine fructele litocarpe, roşiile şi bananele, iar merele, castraveţii, morcovii şi citricele nu se numără printre favoritele dumneavoastră, faceţi o cruciuliţă în coloana omega.

Cum reacţionaţi la condimentele puternice, iuţi şi la multă sare?

Dacă vă place să mâncaţi condimentat şi suportaţi astfel de feluri de mâncare, dacă nu aveţi nimic împotriva puterii de condimentare a ierburilor exotice, dacă vi se reproşează adesea că mâncaţi prea sărat (cu toate că suportaţi), atunci faceţi o cruciuliţă în coloana alfa.

Tipul omega are nevoie şi suportă doar puţin condimentat, puţin sărat. Dacă preparatele pe care le consumaţi sunt rareori condimentate şi sărate, faceţi o cruciuliţă în coloana omega.

Cum staţi atunci când staţi?

Atunci când staţi o perioadă mai lungă de timp: vi se pare mai uşor să staţi drepţi, fară a vă sprijini de nimic? Sau mai degrabă staţi puţin aduşi spre în faţă şi nu puteţi rezista mult timp fără a vă sprijini de ceva?

Dacă puteţi să staţi drepţi o perioadă lungă de timp, marcaţi tipul omega, dacă preferaţi să va sprijiniţi, marcaţi tipul alfa.

Cum dormiţi? Preferaţi aşternuturile călduroase ci mult puf sau din lână? Sau vă plac mai mult aşternuturile uşoare din bumbac? Vă place pijamaua din bumbac, sau cea din în?

Dacă vă avantajează lenjeria de pat călduroasă şi pijamaua groasă,

marcaţi tipul alfa, iar dacă preferaţi să vă înveliţi cu ceva „uşor” şi să dormiţi într-o pijama uşoară din bumbac sau în, atunci aparţineţi tipului omega pe care vă rugăm să-l marcaţi.

Doar după ce aţi răspuns la toate întrebările veţi avea în faţa dumneavoastră o foaie de hârtie cu o împărţire clară a cruciuliţelor. Deci acum veţi putea descoperi singuri cărui tip aparţineţi: alfa sau omega.

Acest lucru şi consecinţele care decurg din el, asupra vieţii dumneavoastră de zi cu zi, asupra sănătăţii şi stării dumneavoastră generale vă pot influenţa decisiv viaţa – în bine.

Atenţie doar la tabelul din pagina următoare.

Tabelul şi foaia de hârtie pe care aţi făcut cruciuliţele vor constitui cheia unei alimentaţii sănătoase până la o vârstă înaintată. De aceea, vă rugăm să urmăriţi şi câteva exemple practice:

Să presupunem că ştiţi că suportaţi bine grăsimile animale şi făina de secară şi că mereu le-aţi suportat bine. Dar sunteţi un băutor înverşunat de cafea. Există o probabilitate foarte mare ca dumneavoastră să vă dăuneze cafeaua. Încercaţi să consumaţi o lună întreagă doar ceai verde.

Sau în alimentaţia dumneavoastră zilnică preferaţi şi suportaţi uleiurile vegetale şi simultan beţi multe sucuri din citrice, încercaţi să treceţi pe apă (apă plată, fără bioxid de carbon) şi renunţaţi o perioadă la făina neagră. Îndreptaţi-vă atenţia către făina de grâu.

Sau suportaţi făina de grâu şi pe cea de alac, grăsimile vegetale, laptele sărac în grăsime, zahărul natural – atunci vă aşteaptă o surpriză plăcută: probabil că suportaţi şi cafeaua! Am bea bucuroşi o ceaşcă cu dumneavoastră – dacă şi noi am suporta această licoare.

	Suportă	**Nu-i fac bine**
Tip ul alfa	Grăsimile vegetale sub formă de unt, lapte integral, smântâni, costiţă, brânză etc.,	Grăsimile şi uleiuril vegetale, făina albă, pâinea albă prăjiturile, carnea

	Pâinea de secară, făina de setară, pastele făinoase integrale, pastele făinoase din alac, carnea prăjită, peştele prăjit, ceaiul în special ceaiul verde şi	Fiartă, peştele fiert, zahăru (care îngraşă tipul alfa), fructel litocarpe, roşiile şi bananel cafeaua, sucurile dulci, uneori chia

	mai puţin cel negru), fructele cu sâmburi, citricele, castraveţii şi morcovii, condimentele puternice şi iuţi, două-trei mese importante pe zi, mult lichid, dar nu prea rece	şi mierea, lichid băut în cantită mici şi prea rece, mai multe mes zilnic, bazate în special pe un apo prea mare de hidraţi de carbon.
Tip ul omega	Grăsimile şi uleiurile vegetale (uleiul presat la rece din floarea soarelui, scaiete, măsline, porumb etc.), margarina vegetală, alimentele sărace în acizi, făina de grâu, pâinea albă, prăjiturile, pastele făinoase, carnea fiartă, peştele fiert, albumină valoroasă, lapte bătut, brânză de vaci, zahăr (zahărul natur, mierea naturală etc.), sucurile dulci, cafeaua, fructele litocarpe, roşiile şi bananele, mai multe mese mici pe parcursul zilei, condimente delicate	Grăsimile animale (unt etc care îngraşă tipul omega), făina d secară, morcovi, fructe cu sâmbur morcovi, citrice, condiment puternice şi iuţi, băuturi pre fierbinţi, mâncăruri bazate î special pe un aport prea mare d grăsimi
Toa te tipurile	Alacul şi produsele din alac, orzul, susanul, orezul natur, smochinele, salatele verzi, salatele de câmp	Zahărul alb, cereal decorticate, făina albă, prea mult sare

Tabelul 3: Cum suportă tipul alfa şi omega alimentele şi modurile lor de alimentaţie

Făina de secară şi alac, grăsimile animale, laptele gras, smântână, costiţa, afumăturile sunt indicate pentru dumneavoastră, din ceea ce aţi observat, din experienţă? Atunci eliminaţi cafeaua. Observaţi cu atenţie cum acţionează asupra dumneavoastră. Şi încercaţi cu ceai verde. De aceea suportaţi uşor toate condimentele iuţi. Ar trebui să vă îndreptaţi către bucătăria indiană…

Observaţi, experimentaţi. Din totdeauna aţi suportat bine toate grăsimile animale, nu vă deschideţi inima nimănui, nici măcar medicilor. Şi porniţi de la faptul că pâinea de secară este „pâinea dumneavoastră”. Nicio altă făină nu vă dăunează mai mult decât cea de grâu. Această diferenţiere dintre tipul alfa şi tipul omega este motivul pentru care nimeni nu suportă

sortimentele actuale de pâine – în special pâinea mixtă.

Din contră, dacă aţi suportat întotdeauna bine grăsimile vegetale, atunci făina de grâu este „făina dumneavoastră”. Nu va mai trebui să mâncaţi pe ascuns chiflele şi baghetele crocante dispreţuite până acum, ci vă puteţi bucura de ele unse cu multă dulceaţă sau cu orice altceva. Alegeţi întotdeauna doar făină de grâu.

Cum am mai spus: copiii mici au adesea flerul infailibil atunci când li se dă posibilitatea de a alege. Adesea resping chiar şi laptele aparent atât de sănătos. Abia atunci când medicul constată alergia la lapte sunt eliberaţi de acest chin. Nu aşteptaţi atât de mult înainte de a vă cruţa copilul să mai bea lapte.

Aproape toate persoanele omega care suportă făina de grâu suportă şi laptele sărac în grăsimi, dar totuşi numai „aproape” toate, încercaţi pentru o anumită perioadă de timp să vă abţineţi de a consuma alimentele care, din punctul dumneavoastră de vedere corespund tipului respectiv – chiar dacă vi se va părea dificil. Chiar dacă trebuie să treceţi de la grâu la secară sau de la cafea la ceai. Va merita – aşa cum am putut observa şi noi, de nenumărate ori, pe parcursul colaborării noastre cu prietenii, vracii, medicii şi prietenii.

„Teatrul” neplăcut din jurul „colesterolului periculos” din ultimele decenii a fost posibil doar datorită faptului că s-a demonstrat o interdependenţă dintre acesta şi problemele cardiace, mergând chiar până la infarcturi – totuşi doar pe baza unei observaţii unilaterale. Dacă s-ar fi studiat exclusiv tipul alfa, s-ar fi ajuns la cu totul alte rezultate.

Sfatul nostru este: urmaţi experienţele noastre şi reglaţi-vă alimentaţia în conformitate cu tipul dumneavoastră.

Căci ne-am născut deja cu această orientare către un anumit tip. Chiar şi bebeluşii sunt orientaţi încă din primele zile fie către tipul alfa, fie către omega. Toţi suportă laptele matern care se potriveşte perfect nevoilor celor mici. Dar unii bebeluşi şi copii mici suportă mai bine laptele cu conţinut de grăsime, unii preferă laptele slab, fără grăsime, iar alţii nu suporta de loc acest produs.

Observaţi ce se întâmplă şi bucuraţi-vă de schimbare.

Există bineînţeles şi alimente neutre de care se pot bucura, fără probleme, ambele tipuri (vezi tabelul 3 de la pagina 156). Şi bineînţeles că nu

vrem să tăinuim faptul că nici Dumnezeu nu lucrează chiar cu precizia pe care şi-ar dori-o cei mai mulţi oameni de ştiinţă. Într-adevăr există suprapuneri în care o persoană poate suporta atât alimente alfa, cât şi alimente omega. Acest lucru se întâmplă însă destul de rar, iar dacă dumneavoastră faceţi parte din această categorie, nu ar trebui să aveţi dureri de cap. Veţi descoperi în scurt timp prin plăcerea autoobservării.

Cele două feţe ale unei monede

V-aţi descoperit tipul şi aţi putut să constataţi primele succese pe calea hrănii corespunzător tipului dumneavoastră. Puteţi să vă distraţi puţin în continuare. Tipul alfa şi tipul omega pot fi recunoscute şi exterior, în comportamentul pe care îl aveţi şi în interesele de zi cu zi. Transformaţi totul într-o rutină de cercetare şi observaţi în viaţa cotidiană, la cafenea, la birou, oriunde, dacă puteţi identifica tipul alfa şi tipul omega. Observaţi obiceiurile de alimentaţie ale celorlalţi oameni şi comparaţi-le cu greutatea şi cu starea sănătăţii.

Tipul alfa este de regulă „cel care face”. Cu umerii aduşi spre înainte şi cu un mers elastic „mărşăluieşte” prin viaţă, chiar şi la masă oferă privirii un spate rotunjit care se sprijină cu plăcere, care se continuă în sus cu umeri largi, iar jos se termină cu şolduri înguste. Mulţi sportivi şi muncitori se încadrează în această categorie a tipului alfa. Spre deosebire de tipul omega, au frecvent părul sănătos. „Noul” sau aventurile mai mari sau mai mici îi atrag în mod constant şi nu se sfiesc de propriile idei. Uneori impresia pe care o produc este aceea a unor persoane care nu inspiră încredere, chiar datorită propriilor idei şi refuzurilor frecvente.

Uneori rămân blocaţi în „scepticismul lor veşnic”. Nu au nevoie de nicio dovadă ştiinţifică, ci se încred doar în flerul personal înainte de a crede ceva. Tipul alfa digeră cu putere atunci când se satură, şi are nevoie să-i fie foarte foame pentru a digera în mod sănătos şi pentru a trăi sănătos. Adesea nu au nevoie de micul dejun, deoarece se trezesc fără a le fi foame. Pentru tipul alfa, acest lucru este perfect normal. În cazul său, stomacul se închide rapid atunci când este hrănit pe apucate, fără pauză. Aceste firimituri mici îl fac capricios şi ursuz.

Tipul omega este caracterizat printr-o poziţie dreaptă a corpului, chiar

şi atunci când stă, şi, în general, printr-o siluetă subţire. Caracteristicile tipului omega: mâini delicate, şolduri late, partea superioară a corpului subţire, adesea păr subţire. Le face plăcere în special seriozitatea, obişnuinţa şi nu sunt spirite aventuriere, dornice de a întreprinde ceva nou. În exercitarea profesiei sunt precişi şi acţionează ştiinţific. Propriile propuneri trec în plan secund, chiar dacă le sunt recomandate în mod clar. De aceea, tipul omega rămâne uneori inflexibil, dar nici nu trăieşte la fel de dezordonat ca tipul alfa.

Se bazează pe dovezile ştiinţifice mai mult decât tipul alfa. Dacă însă forţează, obţin uşor ceea ce s-a demonstrat. Tipul omega digeră în continuu, deci stomacul are de suferit dacă nu primeşte nimic o anumită perioadă de timp.

Atât despre „învăţătura tipurilor”. Rugămintea noastră este să vă amintiţi că între cele două tipuri nu există nicio deosebire care să se refere la valoarea şi la statutul lor. Nimic nu este mai bine şi nimic nu este mai rău în ceea ce priveşte acest lucru. Sunteţi atât de diferiţi şi atât de asemănători unii în raport cu ceilalţi precum sunt aversul şi reversul unei monede. Dacă veţi considera un tip omega ca fiind „ceva mai bun” decât un tip alfa, este un lucru la fel de necugetat ca un academician să se considere superior unui ţăran.

Tipul alfa şi tipul omega: niciunul nu este avantajat sau dezavantajat. Fiecare îl completează pe celălalt, fiecare are nevoie de celălalt. Ar putea apărea probleme doar dacă ambele tipuri trăiesc în aceeaşi familie, iar această deosebire nu este luată în considerare – indiferent de motiv.

Alfa şi omega sub acelaşi acoperiş

Aţi observat deja că în cazul unei perechi, după căsătorie, respectiv după ce s-au mutat împreună în aceeaşi locuinţă, unul dintre parteneri ia puternic în greutate după o scurtă perioadă de timp?

Adesea este vorba de femeie, deoarece ea începe să-şi ghideze obiceiurile de alimentaţie după acelea pe care le preferă soţul ei, sau bărbatul „dă înapoi” pentru că nu este mulţumit de arta culinară a soţiei. Există multe motive. Nepotrivire cu obiceiurile partenerului, precauţii false în impunerea propriilor gusturi.

Se întâlnesc adesea astfel de tipuri alfa şi omega la care iubirea şi

asemănările din alte domenii au fost mai puternice decât diferenţele dintre obiceiurile de alimentaţie.

Este posibil ca într-o familie tipul alfa să se întâlnească cu tipul omega. Se poate întâmpla ca un partener să condimenteze şi să săreze cu regularitate mâncărurile preparate cu dragoste şi potrivite la gust de celălalt. Adesea, pentru aceasta i se fac reproşuri, că „nu este bine pentru sănătate” sau pur şi simplu pentru că celălalt simte în condimentarea suplimentară o neatenţie din partea sa în ceea ce priveşte gătitul. Aceasta se poate însă termina aici, deoarece în cele mai multe dintre cazuri doar tipurile diferite au învăţat să se iubească unele pe celelalte.

Uneori însă, această necunoaştere a felului diferit cu care ne-am născut poate duce la destrămarea unei căsnicii. Sau copiii suportă cu mari chinuri, ani de-a rândul, preparatele, pentru simplul fapt că ci sunt tipul omega, iar părinţii tipul alfa. Dacă acest lucru este recunoscut, atunci se va pune capăt situaţiei haotice.

Ne face plăcere să ne înconjurăm de diferenţe. Doar o mică verificare a destinului care poate conduce la o convieţuire împlinită şi fericită.

Sau nu găsiţi nicio plăcere să prăjiţi, din dragoste „câţiva cârnăciori în plus”? Sau să încetaţi să criticaţi fripturile grase şi prăjiturile dulci, fiind conştienţi că aceste preferinţe ar putea fi chiar sănătoase şi corespunzătoare tipului? Ce uşurare pentru toţi părinţii buni.

Este o prostie să tot critici obiceiurile de alimentaţie. Fie alimentaţia este incorectă şi atunci reproşurile nu-şi au sensul, deoarece obiceiurile nu s-au schimbat. Fie alimentaţia este cumpătată şi corectă şi atunci chiar că nu are sens.

Este surprinzător că până şi oamenii sănătoşi şi slabi trebuie să asculte frecvent reproşuri cu privire la obiceiurile lor de alimentaţie, „împănate” cu vorbe de genul „Aşteaptă puţin! Acum îţi este bine, DAR…” Reproşuri de acest gen scapă involuntar din gura unor apostoli ai alimentaţiei, pe care nicio dietă, oricât de severă ar fi fost, nu i-a făcut mai sănătoşi şi mai veseli, ci doar invidioşi.

Familiile cu copii de tipuri diferite sunt ajutaţi de o serie de trucuri care satisfac pe toată lumea: o dată copilul poate să frământe aluatul, altă dată poate să taie legumele şi să ciugulească. Şi niciodată nu trebuie să fie constrâns la ceva.

Sau uneori masa este un prilej binevenit pentru a învăţa să renunţi la ceva. În familiile mari trebuie să se aibă grijă să existe cel puţin un fel de mâncare care să fie suportat de toată lumea.

Dacă felul principal urmează o direcţie precisă (alfa sau omega), atunci, de cele mai multe ori, nu se va mai aşeza pe masă nimic gras într-o zi de grăsimi (Gemeni, Balanţă, Vărsător, vezi pagina 172) sau niciun fel de paste făinoase într-o zi de hidraţi de carbon (Rac, Scorpion, Peşti). Sau copilul va fi lăsat să aleagă, cu condiţia să facă el curat în bucătărie.

Diferenţele existente într-o familie creează o relaţie specială. Sau aţi uitat cum în copilărie cârnăciorul în plus era ceva cu totul special? Pentru mulţi, astfel de lucruri se numără printre cele mai frumoase amintiri din copilărie. Aceleaşi nostalgii le au şi astăzi copii, dar nu mai primesc nimic în plus. Poate de aceea chipsurile de cartofi şi ursuleţii de gumă ar putea avea o şansă!

„Mănâncă ce este pe masă!” Poate doar în timp veţi realiza că astfel de ordine îndreptate către copil nu sunt decât nişte mari greşeli – un prim pas către obezitate. La fel de greşit ca atunci când copilului i se impune să mănânce tot din farfurie. E la fel ca şi cum aţi fi obligaţi să ascultaţi zilnic, ore în şir, muzica preferată a celui mic. Cum vă simţiţi dacă aceasta nu este pe placul dumneavoastră?

„Mulţi oameni consideră experienţă ceea ce au făcut greşit timp de douăzeci de ani”: numai că, ceea ce s-a făcut timp de douăzeci de ani nu înseamnă în mod automat că este bine şi înţelept. Cel mai bine ar fi să studiaţi exemplul şcolii, al bisericii şi al politicii.

Trebuie să examinaţi cu sânge rece toate extremele şi rutinele din viaţa dumneavoastră – de la preferinţa pentru cafea la preferinţa pentru anumite culori din vestimentaţie, sau la obiceiul de a sta acasă, vineri, pe data de 13. Apoi spargeţi obişnuinţa care a devenit parte componentă a vieţii dumneavoastră de zi cu zi. De câteva ori. Observaţi ce se întâmplă.

Evitaţi extremele pe termen lung. Din când în când încercaţi să exageraţi şi să nu vă mişcaţi corpul în timpul somnului. Chiar şi orientarea „tuturor după Lună” este o extremă ce nu poate fi decât dăunătoare. La fel de dăunătoare precum: „Biserica este singurul adevăr”. La fel de dăunătoare precum: „Medicina este singurul adevăr, iar cercetarea cancerului se află pe drumul cel bun”. Acest lucru a fost declarat de medici cu sute de ani înainte,

atunci când respingeau necesitatea mănuşilor chirurgicale în timpul operaţiilor.

Separarea exclusivă este la fel de dăunătoare ca şi „adunarea” exclusivă a tuturor alimentelor pe aceeaşi farfurie. Oamenii de ştiinţă sfătuiesc: mâncaţi puţine grăsimi, puţine albumine, puţină sare. Ar avea dreptate dacă aceste recomandări s-ar potrivi tipului.

Tipului alfa nu îi face rău untul, în timp ce şubrezeşte încetul cu încetul tipul omega, până când sistemul lui imunitar nu va mai avea rezerve împotriva dezechilibrelor şi a bolilor de tot felul. Este adevărat: boala serioasă a unui vegetarian fanatic îşi poate găsi cauza în refuzul acestuia de a consuma grăsimi de origine animală. La fel cum dezechilibrul cronic al unui împătimit al costiţei se poate baza pe necunoaşterea faptului că, fiind un tip omega, nu suportă bine decât grăsimile vegetale, în timp ce untul îl îngraşă şi îi împovărează circulaţia sângelui. Renunţarea în totalitate la grăsimi nu este o soluţie, deoarece foarte multe vitamine necesare vieţii sunt solubile în grăsimi. O abţinere de la consumul grăsimilor va conduce cu siguranţă la apariţia unor carenţe.

Datorită constituţiei sale, tipul alfa are nevoie adesea de mult mai puţini hidraţi de carbon decât tipul omega. Este, spre exemplu, cazul copiilor cărora nu le face plăcere micul dejun, deoarece la latitudinea noastră geografică aproape întotdeauna pâinea şi făina de grâu specială joaca un rol important, iar făina de grâu nu este suportată. Astfel de copii pot fără nicio problemă să nu mănânce micul dejun, dacă dogmele dominante nu sunt împotriva acestui lucru – dogme stabilite şi favorizate de industria alimentară şi de părinţii incorect informaţi şi exagerat de grijulii.

Nu suntem pe lume pentru a transforma nişte obişnuinţe în ceva rigid, chiar dacă ne-au devenit atât de dragi. Obişnuinţele sunt preţioase atunci când au sens, ca un fel de automatism al mişcării atunci când şofăm. Obişnuinţele se numără totuşi printre forţele distrugătoare existente. Da, ele sunt forţele distrugătoare din această lume. Marile realizări de ieri sunt obişnuinţele de astăzi şi greşeala gravă de mâine. Obişnuinţa este opusul forţei fluide a potrivirii şi opusul forţei creatoare de nou. Nici revoluţionarii nu şi-au orientat distrugerile din dorinţa de nou, ci pe baza unui model de gândire rigidizat, care a devenit obişnuinţă şi pe baza unor dogme fanatice. Revoluţionarii adevăraţi acţionează altfel şi cu mult calm. Gandhi este cel mai bun exemplu în acest sens.

Bolile ar putea fi urmare a unor fleacuri inofensive şi lipsite de importanţă pe care le facem zilnic. Spre exemplu, un ceai de mentă băut seara conduce după o anumită perioadă la apariţia durerilor de cap. Ceaiul de mentă este un produs răcoritor binefăcător – la momentul potrivit şi nu mereu. Un pahar de lapte băut zilnic poate „umfla” corpul, iar după nişte ani poate distruge definitiv funcţionarea ficatului. Un pahar de lapte este o plăcere – dacă îl savurezi la momentul potrivit şi nu mereu.

Vânătorul împuşcă animalul vânat deoarece îi cunoaşte obiceiurile. Devenim rigizi, ne răcim şi murim de pe urma obişnuinţelor noastre. Lucrurile vii din viaţă sunt abaterile de la obişnuinţă şi nu regulile.

De ce anume vă aduceţi aminte? De obiceiuri, de lucrurile de la sine înţelese, de similitudini? Sau de întreruperi, de surprize, de lucrurile noi?

Aici se ascunde motivul principal pentru care am avut la dispoziţie de zeci de ani ştiinţa cu privire la tipul alfa şi la tipul omega. Iniţial au fost considerate nişte şabloane noi după care ne puteam ghida, în locul stimulării experienţei personale care este de o mie de ori mai valoroasă decât orice informaţie provenită din cărţi.

Cu câţiva ani în urmă când am început să orientăm cu grija atenţia publicului nostru asupra calităţii alimentelor – pe baza efectelor pe care poziţia Lunii în semnele zodiacale le are asupra grăsimilor, hidraţilor de carbon, albuminelor şi sării – imitatorii acestei tendinţe s-au transformat atunci imediat în adevărate linii directoare şi au făcut recomandări generale cu privire la ce anume se poate mânca şi ce nu în anumite zile. A apărut deja o „dietă a Lunii" sub forma unei cărţi – dar fără a avea vreun sens şi vreo utilitate pentru oameni.

Dorinţa noastră este să vă facem incoruptibili la tentativa de a vă lăsa ademeniţi de reţete comode şi de a vă închista astfel în şabloane. Pastilele pentru slăbit care au apărut pe piaţă reprezintă o astfel de încercare.

Astăzi a sosit momentul – şi datorită faptului că între timp mulţi dintre cititorii dispuşi să ia în considerare îndemnul nostru de a experimenta singuri au câştigat în decursul timpului multă experienţă în ceea ce priveşte interdependenţele dintre digestie, ritmurile naturii şi ale Lunii, experienţă pe care nu le-o poate contesta nimeni.

Unde a ajuns omul, orice statistică şi-a pierdut dreptul. Va mai dura doar câţiva ani până când aceste experienţe se vor răsfrânge şi asupra acelora care astăzi se bazează pe statistici şi şabloane în ceea ce priveşte gândirea şi comportamentul.

Poate că aţi observat în acest capitol lipsa unui tabel cuprinzător pentru fiecare legumă şi pentru fiecare aliment şi cărui tip îi este indicat. Şi în care să puteţi citi fără greşeală dacă suportaţi bine sau nu alimentul respectiv. Credeţi-ne pe cuvânt, în acest fel nu v-am fi făcut decât un mare rău. Astfel de tabele sunt cele care ne duc direct în „fundătura" lipsei de independenţă a gândirii, sentimentelor şi comportamentului.

Nimeni din lume nu poate lua o decizie cu privire la ce este bun şi ce nu pentru dumneavoastră. Aveţi curaj şi întreprindeţi această călătorie de iniţiere prin propriile forţe. Organismul vă va răsplăti. În decursul timpului în care am avut întâlniri şi colaborări cu cititori extrem de interesanţi am observat de

fiecare dată că nu este nevoie decât de un mic impuls pentru a începe. Nimeni nu renunţă de plăcere la obiceiurile căpătate şi care au devenit dragi.

Succesul curajului dumneavoastră vă va aduce însă pe calea cea dreaptă. Ce poate fi mai frumos decât să mănânci ceea ce trebuie, fără a-ţi vătăma organismul şi, mai mult decât atât, păstrându-ţi greutatea ideală? Fără a face foamea, fără tabele de calorii, fără cântar şi fără a plăti nimic în plus. Curând nici nu vă veţi mai putea închipui ceea ce aţi mâncat altădată.

Să continuăm cu încă un pas. Ceea ce a fost mai important am lăsat în urma noastră. Ceea ce urmează este alegerea îndatoririlor, frişca de pe tort. Acest lucru reprezintă ultimul pas în direcţia alimentaţiei sănătoase în armonie cu ritmurile naturii şi ale Lunii – în direcţia alimentaţiei pentru un nou mileniu.

Alimentaţia viitorului

Înainte de a vă continua lectura, trebuie să vă mai reamintim regulile de bază ale „curei lunare”:

— *Luna Plină:* organismul asimilează destul de bine ceea ce i se dă, şi de aceea se poate câştiga destul de uşor în greutate. Pregătiţi-vă astăzi pentru o zi de fructe sau de sucuri, sau chiar pentru o zi de post.

— *Luna în descreştere:* Luna în descreştere favorizează detoxifierea şi slăbirea. Dacă mâncaţi doar puţin mai uşor decât de obicei, puteţi sprijini foarte bine acest proces, deoarece organismul îşi va consuma rezervele.

— *Luna Nouă:* organismul se dezintoxică foarte puternic, iar acest proces poate fi sprijinit prin câteva ore de abţinere de la mâncare. Beţi multe lichide!

— *Luna în creştere:* organismul asimilează foarte bine ceea ce i se oferă şi îşi face rezerve. Încercaţi să mâncaţi mai puţin, opriţi-vă cu cinci minute înainte de apariţia senzaţiei de saţietate şi beţi multe lichide.

Ce este atât de deosebit la această cură, în afara faptului că funcţionează impecabil şi că a ajutat deja mulţi oameni să-şi normalizeze metabolismul şi greutatea? În spatele ei nu se ascunde nimic – chiar dacă numele de „cură” vă induce în eroare. Obişnuiţi-vă cu gândul că nu există nicio cură lunară, fără a mai pomeni de o „dietă a Lunii”. „Cura lunară” nu

reprezintă nimic altceva decât o parte componentă a unui mod de alimentaţie gândit încă de la început pentru oameni. Se numără printre lucrurile naturale din lume. Dorinţa noastră, pentru a vă ajuta, este să reflectaţi asupra ei.

Mulţi dintre cititorii cărţilor noastre mai vechi s-au familiarizat deja cu ultima piatră de temelie, cu un nou stâlp al alimentaţiei pentru toată lumea, cunoaşterea şi observarea aşa-numitei calităţi a alimentelor.

Acum ştiţi deja dacă sunteţi un tip alfa sau un tip omega şi puteţi merge mai departe spre a vă dezvolta relaţia cu totul şi cu totul personală bazată pe influenţele poziţiei Lunii în semnele zodiacale asupra pâinii noastre zilnice.

Din păcate, mulţi autori care pe parcursul anilor ne-au copiat nu au înţeles, datorită unei lipse de experienţă, tocmai aceste aspecte importante şi astfel au tergiversat revigorarea acestei ştiinţe a ritmurilor Lunii. Este imposibil să găteşti întotdeauna „după Lună”, este imposibil să scrii cărţi de bucate care să prezinte toate regulile valabile. La citirea acestei cărţi putem să continuăm să simţim ceea ce recomandă un bun astrolog care citeşte horoscopul din revistele de bârfe şi can-can-uri. Dar există şi această alternativă: am descris calitatea în orice privinţă. Iar pe aceasta trebuie să o primiţi sub forma informaţiilor care vă garantează obţinerea unui câştig pe termen lung.

Ultimul pas pe care trebuie să îl faceţi către alimentaţia sănătoasă constă în corelarea alimentaţiei dumneavoastră cu poziţia Lunii în semnele zodiacale.

La prima vedere, aceasta ar putea suna puţin mai complicat, dar nu este aşa. Ştiţi să mergeţi pe bicicletă? Cât de „complicat” a fost la început şi cum vi se pare astăzi? Şi încă ceva important şi de bază:

Dacă viaţa după ritmurile Lunii vă face traiul mai complicat şi mai dificil, reveniţi la maniera anterioară! Dacă informaţiile noastre nu vă îmbogăţesc viaţa, atunci renunţaţi la viaţa în corelaţie cu Luna. Aţi trăit destul de mult fără ştiinţa cu privire la ritmurile Lunii. De ce să vă complicaţi tocmai acum viaţa?

Vi s-a întâmplat deja ca unul şi acelaşi aliment să vă pară mai sărat în anumite zile decât în altele? Uneori senzaţia de foame cruntă vine şi poate trece – dar numai la un anumit fel de mâncare? Că putem suporta bine sau deloc un fel de mâncare – după cum ştiţi acum – sunt răspunzătoare pentru aceasta fazele Lunii. Când Luna este în creştere, iar obiceiurile noastre de

alimentaţie şi cantităţile consumate rămân aceleaşi, ne săturam mai repede şi ne îngrăşăm mai uşor decât atunci când Luna este în descreştere. Din contră, când Luna este în descreştere, putem mânca mai mult decât de obicei fără a lua în greutate. Nici organismul nu suportă în acelaşi fel alimentele care i se dau.

După cum mulţi părinţi ştiu, la copiii al căror fler natural nu a fost încă „anesteziat” prin dulciuri şi dezechilibre alimentare, apar adesea pronunţate „faze de devorare”. Zile întregi consumă cantităţi mari de sandviciuri, fără a se sătura. Sau îşi pot bombarda stomacul cu clătite sau cu alimente foarte sărate. Ce influenţe apar în acest caz?

Ca să ne exprimăm simplu: corelarea armonioasă dintre un aliment şi organismul nostru şi prin urmare sănătatea noastră şi starea noastră de bine este dependentă şi de momentul în care mâncăm – de poziţia Lunii în semnele zodiacale. Calendarul Lunii – trecerea Lunii prin zodii– produce la un interval de două-trei zile impulsuri schimbătoare asupra alimentaţiei şi a capacităţii organismului de a valorifica aceste alimente. Următorul tabel descrie interacţiunea dintre poziţia Lunii în semnele zodiacale şi „calitatea alimentelor” dintr-o zi (vezi pagina 172).

În Taur, Fecioară şi Capricorn, în zilele de rădăcini, este predominantă calitatea sării care este favorabilă „hrănirii” sângelui.

Semnul zodiacal	**Calitatea alimentelor**	**Partea plantei**	**Sistemul sau organul**
Berbec	Fruct/ albumină	Fruct	Organele de simţ
Taur	Sare	Rădăcină	Sânge
Gemeni	Grăsime	Flori	Sistemul endocrin
Rac	Hidraţi de carbon	Frunze	Sistemul nervos
Leu	Fruct/ albumin	Fruct	Organele de simţ
Fecioară	Sare	Rădăcină	Sânge

Balanţă	Grăsime	Flori	Sistemul endocrin
Scorpion	Hidraţi de carbon	Frunze	Sistemul nervos
Săgetător	Fruct/ albumin	Fruct	Organele de simţ
Capricorn	Sare	Rădăcină	Sânge
Vărsător	Grăsime	Flori	Sistemul endocrin
Peşti	Hidraţi de carbon	Frunze	Sistemul nervos

Tabelul 4: Semnele zodiacale şi calitatea alimentelor

Gemenii, Balanţa şi Vărsătorul, zilele de flori, scot în evidenţă calitatea grăsimilor şi a uleiului, iar sistemul endocrin poate fi astfel influenţat favorabil. Ţăranii care recoltează fructele oleaginoase aleg în special aceste zile, deoarece cantitatea de ulei este mai mare decât în alte zile.

Racul, Scorpionul şi Peştii, zilele de frunze deţin o bună calitate a hidraţilor de carbon şi acţionează asupra sistemului nervos.

Când Luna se află în zodia Berbecului, a Leului şi a Săgetătorului, în zilele de fructe sunt favorabile însămânţarea, creşterea (dezvoltarea), îngrijirea, recoltarea şi depozitarea fructelor. Aceste zile deţin o bună calitate a fructelor şi a albuminei cu influentă deosebită asupra organelor de simţ.

Cu experienţa acumulată pe parcursul capitolelor anterioare, cu cunoştinţele dumneavoastră cu privire la tipul pe care îl reprezentaţi puteţi observa acum cu precizie cum să folosiţi pentru sănătatea dumneavoastră ritmurile Lunii şi ale naturii.

Zile de sare – Taur, Fecioară, Capricorn

În zilele Taurului, Fecioarei şi Capricornului – numite şi zile de rădăcini – culoarea roşie nu trebuie să lipsească din alimentaţia dumneavoastră, deoarece acţionează extrem de favorabil asupra formării sângelui. Fructe de pădure, sucuri roşii etc.

Dacă din varii motive consumaţi mâncarea foarte puţin sărată, atenţie în

special la aceste zile. Dacă acest lucru este recomandat de medic, pentru marea majoritate a pacienţilor aceste zile sunt deosebit de dificile, deoarece în Taur, Fecioară şi Capricorn acţiunea sării fiind accentuată, poate fi extrem de dăunătoare în asemenea cazuri. Mai târziu, după ce au trecut aceste zile, sarea nu mai este atât de dăunătoare.

În concluzie: în zilele de sare suportaţi şi aveţi nevoie fie de mai multă sare ca de obicei, fie de mai puţină. Observaţi şi trageţi singuri concluzia.

Zilele de ulei – Gemeni, Balanţă, Vărsător

Unele persoane suportă şi au nevoie de mâncăruri bogate în grăsimi în zilele de ulei din Gemeni, Balanţă şi Vărsător, în timp ce, în aceste zile, celorlalţi chiar şi mirosul de grăsime le face rău. Atenţie la ce vă place să mâncaţi în această perioadă şi cum acţionează alimentele asupra dumneavoastră. Stabiliţi corelaţia cu tipul dumneavoastră: dacă sunteţi tipul alfa, suportaţi bine toate grăsimile animale, iar dacă sunteţi tipul omega, grăsimile şi uleiurile vegetale. Dar niciodată nu trebuie să consumaţi simultan, o perioadă mare de timp, ambele tipuri de grăsimi.

Asimilarea nu este atât de greşită dacă este vorba de o alimentaţie cu adevărat sănătoasă. Nu refuzaţi niciodată o masă de prânz sau o cină cu prietenii, doar pentru că pe masă nu se află grăsimea dumneavoastră preferată. Asimilarea stabilizează corpul. Astfel acesta învaţă să se pregătească pentru lucrurile nesănătoase pentru el şi astfel să le evite. Chiar şi dumneavoastră veţi căpăta un simţ deosebit care vă va ajuta să descoperiţi ce anume vi se potriveşte şi ce anume nu.

Dacă ştiţi, ca mulţi dintre cititorii noştri, că în zilele de ulei organismul dumneavoastră descompune bine sau aproape deloc grăsimea, atunci o duceţi bine. În zilele de ulei puteţi să eliminaţi total grăsimile sau vă puteţi bucura de ele. Sunt posibile ambele variante, dar dacă aţi descoperit, atunci nu se mai schimbă nimic. Dar vă veţi descurca şi ca „începător”.

În concluzie: în zilele de ulei suportaţi şi aveţi nevoie fie de mai multe grăsimi ca de obicei, fie de mai puţine. Observaţi şi trageţi singuri concluzia.

Zilele de hidraţi de carbon – Rac, Scorpion, Peşti

Unele persoane digeră foarte bine hidraţii de carbon (pâine, paste făinoase, preparate pe bază de făină, prăjituri) în zilele de hidraţi de carbon din Rac, Scorpion şi Peşti, restul, din contră, având imediat probleme cu stomacul. Dacă aţi avut succes în observarea comportamentului personal (acest lucru nu vi-l poate spune nimeni, nici măcar tabelele), atunci ştiţi ce trebuie să faceţi: în zilele Racului, Scorpionului sau Peştilor fie vă acceptaţi hidraţii de carbon, fie îi evitaţi (tipul alfa sau tipul omega? Făină de grâu sau de secară?)

Dacă în aceste zile vă „adjudecaţi" produse făinoase şi în acelaşi timp aveţi probleme legate de greutate, atunci senzaţia dumneavoastră de foame se orientează pe ceva „fals", mereu din aceleaşi motive, în acest caz, încercaţi următoarele: o lună întreagă, evitaţi în zilele Racului, Scorpionului şi Peştilor toate produsele care conţin hidraţi de carbon (cereale, cartofi etc.). Poate că această schimbare va fi suficientă.

În concluzie: în zilele de hidraţi de carbon suportaţi şi aveţi nevoie fie de mai mulţi hidraţi de carbon ca de obicei, fie de mai puţini. Observaţi şi trageţi singuri concluzia.

Zilele de fructe şi de albumine – Berbec, Leu, Săgetător

În zilele de fructe şi de albumine din Berbec, Leu şi Săgetător, majoritatea persoanelor suportă bine fructele şi albuminele, în timp ce restul nu le suportă prea bine. Din nou, în funcţie de tip, puteţi face apel la acţiunea albuminelor animale sau vegetale, la fructele cu sâmburi sau la cele litocarpe.

Dacă vă suportaţi bine fructele în aceste zile, atunci nu scăpaţi ocazia de a ţine două sau trei zile de fructe sau de sucuri. Sucurile nu sunt la fel de eficiente ca fructul în totalitatea lui, dar de cele mai multe ori sunt mai comode, înainte însă de a apela în totalitate la o astfel de mini cură, trebuie să recurgeţi la sucuri.

În concluzie: în zilele de fructe şi albumine suportaţi şi aveţi nevoie fie de mai multe fructe şi albumine ca de obicei, fie de mai puţine. Observaţi şi trageţi singuri concluzia.

Aveţi doar puţină răbdare: după doar câteva săptămâni sau luni veţi putea să stabiliţi cu precizie, în comparaţie cu calendarul Lunii, acţiunile pe care le au asupra dumneavoastră personal diferitele calităţi ale alimentelor,

ce anume toleraţi bine şi ce nu şi în ce zile.

Legătura dintre tolerarea alimentelor şi calendarul Lunii poate fi un instrument deosebit de important în special pentru persoanele alergice: un aliment declanşator de alergie nu dăunează la fel de mult în toate zilele lunii. Ţinând cont de calendarul Lunii veţi putea descoperi fără greutate dacă o anumită calitate a alimentelor influenţează conflictul dintre organism şi aliment, şi în ce zile se întâmplă acest lucru. Evitarea anumitor alimente în câteva zile ale lunii nu este atât de dificilă ca un regim sever pe care să îl ţineţi întreaga viaţă.

Fiecare om reacţionează într-un mod cu totul personal la mâncăruri şi băuturi – dacă este tipul alfa sau tipul omega, dacă Luna se află în zodia Berbecului sau a Capricornului, dacă alimentele sunt o hrană adevărată sau sunt constipante şi balonante. Dacă într-o zi aveţi chef doar de salate şi fructe, iar în altă zi de pâine şi legume, nu trebuie în niciun caz să vă temeţi de o astfel de alimentaţie unilaterală: probabil că responsabil este doar flerul care s-a deşteptat în dumneavoastră şi care ştie exact ce-i trebuie organismului.

În încheiere dorim să concluzionăm totul într-un tabel al alimentaţiei pentru noul mileniu.

Regula numărul 1: Cumpăraţi doar alimente proaspete, naturale şi pline de vitamine, alegeţi-le şi preparaţi-le cu grijă şi cu dragoste.		
Regula numărul 2: Alegeţi alimentele corespunzătoare tipului dumneavoastră. Nu vă temeţi că veţi greşi. Ca tip alpha, concentraţi-vă pe trei mese zilnice, iar ca tip omega, pe cinci mese zilnic.		
Regula numărul 3 Mâncaţi în concordanţă cu ritmurile Lunii:		
Fazele Lunii	**Regula de bază**	**Favorabil**
Lună Plină O ◯	Cu două-trei zile înainte de Lună Plină, mâncaţi mai puţin, iar după ora 18 nu mai mâncaţi nimic. Ţineţi post în ziua cu Lună Plină, dacă acest lucru este posibil fără a	Până La ora 19, mult ceai de Lună Plină, după aceea, beţi doar dacă vi este sete. Zilele din apropierea Lunii Pline sunt indicate ca zile de fructe, sucuri

	avea probleme circulatorii, şi beţi în această zi cel puţin doi litri de lichid	sau ca zile de post.
Lună în descreştere	Mâncaţi ca de obicei şi fiţi atenţi la calitatea alimentelor din ziua respectivă. Dacă vă simţiţi bine, nu trebuie să aveţi prea multă griji flerul dumneavoastră este deja atent. Nu mai mâncaţi nimic după ora 17.	Până la ora 19, ceai de Lună în descreştere, după aceea, beţi doar dacă vă este sete. Zilnic masaţi-vă corpul, după cum doriţi, la momentul potrivit, cu ulei pentru slăbit.
Lună Nouă	Cu două-trei zile înainte de Lună Nouă, mâncaţi mai puţin, iar după ora 18 nu mai mâncaţi nimic. Ţineţi post în ziua cu Luna Nouă. Dacă acest lucru este posibil fără a avea probleme circulatorii, şi beţi în această zi cel puţin doi litri de lichid.	Până la ora 19, mult ceai de Lună Nouă. După aceea, beţi doar dacă vă este sete. Zilele din apropierea Lunii Noi sunt indicate ca zile de fructe, sucuri sau ca zile de post.
Lună în creştere	În principiu mâncaţi mai puţin şi fiţi atenţi la calitatea alimentelor din aceste zile. Nu mai mâncaţi nimic după ora	Până la ora 19 beţi cât mai mult posibil, iar după aceea, doar dacă vă este sete. Lăsaţi-vă însoţiţi de

D	18.	Combinaţia de ceaiuri pentru Luna în creştere şi beţi cel puţin doi litri zilnic. Masaţi-vă corpul zilnic. La momentul potrivit, cu un ulei pentru întărirea ţesuturilor.

Tabelul 5: Alimentaţia pentru toată lumea

3. Secrete culinare şi reguli alimentare atemporale

Printre problemele importante pe care le implică trecerea la o alimentaţie sănătoasă se numără necunoaşterea sau ignorarea interdependenţelor şi înţelegerea greşită a simplităţii. Astăzi, chiar şi în

cărţile de bucate este amintit ca preparatele sănătoase solicită o mai mare minuţiozitate şi sunt mai dificil de făcut decât alimentele din conserve, semipreparatele şi preparatele gătite la microunde.

Dar această schimbare, trecere, trebuie să se bazeze în primul rând pe voinţa de care daţi dovadă în luarea deciziilor. Fiţi conştienţi că alimentaţia sănătoasă vă fereşte de oboseală, depresii, plictiseală, dureri fizice şi sufleteşti. Şi atunci vă va fi mult mai uşor să preluaţi un truc sau altul din acest capitol, care vă va netezi calea.

Fiecare bucătar care se respectă are propriile lui mici trucuri pe care nu le dezvăluie nimănui şi pe care, cu siguranţă nu le prezintă în nicio carte de bucate. Aceste trucuri fac parte din secretele succesului său şi nu pot fi copiate de nimeni, în primul rând, datorită faptului că nu pot fi descrise, pentru că ţin de har, talent, de momentul potrivit, nicidecum de ingrediente şi cantităţi. Şi mai presus de toate, ţin de plăcerea de a găti. „Doar un om cu suflet bun poate fi un bun bucătar”, spune un celebru bucătar al vremurilor noastre.

În capitolul despre *informaţiile vii* am încercat să vorbim despre puterea care transformă o bucată de pâine, puţin unt şi arpagic verde într-un preparat demn de a fi servit unui rege sau împărat. Un bucătar bun cunoaşte foarte bine aceste energii, acesta fiind motivul pentru care cel mai bun lucru care i se poate întâmpla cuiva este să consume mâncare preparată de un bucătar îndrăgostit.

Informaţiile vii se găsesc la baza multor trucuri pe care vi le vom prezenta în paginile următoare. Dar pentru că pe această temă s-au scris mii de cărţi de bucate şi există milioane de sfaturi bune, le-am preluat şi vi le prezentăm doar pe acelea care, după părerea noastră, vă sunt încă necunoscute.

Luaţi-vă inima în dinţi, încercaţi şi veţi fi uimiţi de rezultatele obţinute. Şi chiar dacă nu aţi preluat decât o mică parte din sfaturile noastre, a meritat să citiţi această carte.

Înţelepciune din ţara bucatelor colorate

Nu se poate să nu fi observat – la televizor sau în excursiile pe care le-aţi făcut – cât de colorate sunt pieţele de legume, fructe şi condimente din

ţările îndepărtate. În pieţele şi bazarele orientale, din Japonia şi India, din Maroc şi Spania, din Africa şi din America Centrală se întâlnesc toate culorile spectrului.

Probabil că vă surprinde şi prezenţa acestei multitudini de culori în farfuriile cu mâncare din restaurantele, cârciumioarele, casele şi colibele acestor ţări.

Şi bineînţeles că aţi observat că în toate „ţările bucatelor colorate" există mult mai puţine persoane supraponderale decât la noi sau în Statele Unite. Cu siguranţă că sunt o sumedenie de motive care explică această diferenţă, printre ele numărându-se sărăcia acestor ţări, dar cel mai important dintre ele este secretul alimentaţiei sănătoase prezent în multe ţări din lume, izvorât în primul rând din tradiţii şi obiceiuri străvechi. Şi anume: „Să mănânci culori". Regula de bază sună aşa:

Pe parcursul unei zile în mâncărurile consumate trebuie să se regăsească toate culorile curcubeului – albastru, verde, galben, portocaliu, roşu, violet

Pentru aceasta este indiferent ce aliment are o anumită culoare – legume, cereale, băuturi. Este de la sine înţeles că ne referim la culorile naturale reale şi nu la coloranţii sintetici a căror acţiune nocivă va fi vizibilă peste zeci de ani – cu mult după ce persoanele responsabile astăzi vor ieşi la pensie.

Majoritatea organelor afectate – în special organele interne – se vindecă în totalitate doar datorită unei terapii corespunzătoare a culorilor, chiar şi în alimentaţie. Spre exemplu, pentru a funcţiona optim, bila are nevoie de culoarea galbenă. Dacă bila este încărcată sau bolnavă, se va observa o îmbunătăţire radicală a stării ei dacă veţi purta o cămaşă galbenă sau veţi dormi în cearşafuri de culoare galbenă.

Probabil că ştiţi urmările pe care le are faptul că majoritatea culorilor dominante din farfuriile noastre sunt maro, bej şi verde. Şi nu este de mirare când mulţi oameni au şi veşmintele zilnice în aceeaşi culoare.

Culorile cu care ne înconjurăm zilnic ne influenţează simţurile, ne influenţează starea fizică şi spirituală. Ar trebui să vă familiarizaţi cu câteva

informaţii cu privire la culori înainte de a cumpăra draperii, feţe de masă, lenjerie de pat, lenjerie de corp pentru noapte, tapete şi covoare pentru casă şi birou.

Culorile ne influenţează chiar şi atunci când nu putem să le vedem, adică noaptea sau dacă ne numărăm printre, cei lipsiţi de vedere. În această perioadă în care totul se desfăşoară cu o viteză uimitoare, „acţiunea pe termen lung" a devenit ceva străin. Totuşi, ştiinţa binecuvântată cu privire la acţiunea culorilor este adesea trecută cu vederea sau sacrificată pe altarul modei. Ceea ce nu poate fi dovedit imediat nu există. Dar, curaj! Nu trebuie decât să încercaţi şi succesul va fi de partea dumneavoastră.

Culorile semnelor zodiacale

Roata mare a unei mori de apă are nevoie doar de puţină apă curgătoare pentru a se menţine în mişcare. Dar dacă roata stă, pentru a o pune în mişcare este nevoie de o cantitate de apă mult mai mare decât cea pentru asigurarea unei mişcări continue.

La fel se întâmplă şi cu organismul nostru. Dacă vă închipuiţi organele din corp ca fiind nişte roţi de moară, acestea ar putea ajunge într-un fel de stare de relaxare datorată unui aport deficitar de energie sau din cauza unei supraîncărcări. Un excelent mijloc pentru a câştiga impulsul care să le facă să funcţioneze din nou este ştiinţa utilizării culorilor în armonie cu poziţia Lunii în semnele zodiacale.

Şi în capitolul despre îngrijirea corpului (începând cu pagina 238) ne vom ocupa şi mai precis de interdependenţa dintre culori şi păstrarea sănătăţii corpului. Aici însă vrem să vă facem să conştientizaţi că puteţi realiza multe pentru sănătatea dumneavoastră dacă sunteţi atenţi şi la culoarea alimentelor şi a băuturilor folosite în alimentaţie. Utilitatea tabelului de la pagina 185 vorbeşte de la sine.

Roşu: roşul reglează energiile creatoare, vitale şi favorizează pasiunea şi comportamentul spontan şi curajos. Vă ridică moralul, aduce elan şi curaj pentru a iniţia idei şi proiecte noi.

În alimentaţie, roşul activează ficatul şi sprijină producerea de hematii (globule roşii). Culoare a forţei de purificare şi eliminare, roşul vă eliberează de constipaţie şi de secreţiile abundente ale mucoaselor şi este eficient în

condiţiile lipsei de fler. Culoarea nu este indicată persoanelor uşor irascibile. Prea mult roşu poate conduce la nelinişte, slăbire, agitaţie, nervozitate, are acţiune bruscă, necontrolată, nu durează mult şi este superficial.

Portocaliu: portocaliul, combinaţia dintre roşu şi galben acţionează în mod armonios asupra organismului. Este indicat în special împotriva nervozităţii, fricii, depresiilor, este bun pentru sistemul endocrin şi pentru plămâni. Nu există influenţe negative ale utilizării în alimentaţie a prea mult portocaliu, exceptând cazurile în care se foloseşte doar această culoare. Unilateralitatea în cazul alegerii culorilor este întotdeauna dăunătoare, indiferent de culoarea care se află în discuţie.

Persoanele temătoare ar trebui să poarte haine de culoare portocalie, dar nu chiar din cap până-n picioare. Prea mult portocaliu poate favoriza dependenţa de cei din jur. Problemele legate de digestie şi de piele şi scaunul dificil sunt influenţate favorabil prin portocaliu, în special în zilele în care Luna se află în zodia Fecioarei. Portocaliul reglează pofta de mâncare şi de aceea ajută în caz de foame. Portocaliul este o culoare care relaxează şi linişteşte.

Galben: galbenul este culoarea inspiraţiei spirituale, a curajului, sprijină funcţia glandelor, întăreşte nervii, activează mucoasele, favorizează şi protejează procesul gândirii. Este o culoare bună şi atunci când copii îşi fac temele. Nu există influenţe negative ale utilizării în alimentaţie a prea mult galben, exceptând cazurile în care se foloseşte doar această culoare.

Galbenul regularizează sucurile gastrice şi ajută în cazul dezechilibrelor digestive şi a hipotoniei (lenevirea intestinului), are acţiune de liniştire a nervilor şi este o culoare bună împotriva stărilor de agitaţie nervoasă şi spirituală – este o culoare bună pentru clase şi birouri de studiu. În caz de stări depresive poate acţiona extrem de favorabil în special dacă este folosită la îmbrăcăminte. Galbenul acţionează ca mijloc de calmare a splinei, activează sistemul limfatic şi ajută în cazul afecţiunilor ficatului. Un ficat suferind sau încărcat trebuie tratat în mod regulat cu galben, până este recâştigată siguranţa interioară şi capacitatea de dezintoxicare.

Verde: verdele echilibrează şi neutralizează, este culoarea speranţei, a armoniei, a vindecării şi a maturizării naturale. Verdele influenţează glanda hipofiză şi astfel intervine în metabolism. Are grijă de echilibrul dintre ficat şi splină şi are acţiune de regenerare a muşchilor şi a ţesuturilor conjunctive.

Are acţiune binefăcătoare şi de relaxare a ochilor. Verdele influenţează şi sistemul nervos vegetativ şi favorizează procesul de creştere. În cazuri rare acţionează înăbuşit, şi favorizează nesiguranţa. Câteodată reacţionează prea lent şi prea răbdător.

Albastru: albastrul are acţiune calmantă, de echilibrare, de liniştire a durerilor, de favorizare a somnului şi de minimizare a inflamaţiilor. În general, ca şi în cazul culorii verde, o supradoză de albastru nu are efecte negative. Doar în cazuri deosebite, dar extrem de rare, poate obosi foarte tare şi poate conduce la plictiseală, lipsă de chef şi chiar la hipertensiune arterială. Prea mult albastru în alimentaţie nu este indicat pentru că înăbuşă prea tare. De aici şi acţiunea puternic obositoare a vinului roşu, în timp ce se cunoaşte că vinul alb ne face mai curajoşi: ca şi lumina albă, el acumulează toate culorile.

Albastrul răcoreşte, putând fi folosit cu succes în caz de febră şi chiar arsuri. Cei care intră frecvent în contact cu oamenii îşi pot îmbunătăţi starea spirituală purtând haine de culoare albastră.

Albastrul linişteşte şi calmează şi lasă cale deschisă gândurilor creatoare, fără influenţe din afară.

Indigo/violet: culoarea are acţiune liniştitoare, este bună pentru meditaţie, reglează activitatea splinei, relaxează şi calmează durerile, sprijină circulaţia limfei şi favorizează puterea de percepţie.

Nu există influenţe negative ale utilizării în alimentaţie a prea mult indigo, exceptând uneori o activitate prea pronunţată a splinei. În alimentaţie, violetul are acţiune de purificare a sângelui şi de frânare a poftei de mâncare. Asupra oamenilor care desfăşoară activităţi artistice, violetul are acţiune calmantă, deoarece înăbuşă sistemul nervos.

Acţiunea culorilor în corelaţie cu ritmurile Lunii

Acţiunea culorilor produselor alimentare intervine în adevăratul sens al cuvântului pe parcursul trecerii Lunii prin semnele zodiacale (vezi tabelul de la pagina 185).

Pentru a înţelege cum puteţi pune în practică această ştiinţă, să trecem în revistă o lună şi să începem cu zodia Berbecului:

Berbec: culoarea de bază – roşu, culoarea contrastantă – galben/albastru

Când Luna se află în semnul zodiacal al Berbecului, culoarea roşie are o influenţă deosebită în alimentaţie, fie că este vorba de băuturi (suc de coacăze roşii), fie de legume (roşii).

Roşul are întotdeauna caracteristicile prezentate mai sus, dar acestea se accentuează în Berbec, Leu şi Săgetător.

Pe de altă parte, în organism au loc o irigare sanguină defectuoasă şi o circulaţie încărcată, în special în zona capului. În zilele în care Luna se află în zodia Berbecului, sunt foarte frecvente durerile de cap şi migrenele. Dar folosind cu înţelepciune alimente roşii, lucrurile se vor îmbunătăţi, iar circulaţia sanguină va reveni la normal.

Semnul zodiacal	**Zona corpului**	**Culoare de bază**	**Culoare complementară**
Berbec	Cap, creier, ochi, nas	Roşu	Galben/ albastru
Taur	Laringe, maxilare, gât, organele vorbirii, amigdale, urechi, dinţi	Albastru	Roşu (galben)
Gemeni	Umeri, braţe, mâini, plămâni	Galben	Roşu/ albastru
Rac	Piept, plămâni, stomac, ficat, bilă	Verde	Violet/ portocaliu
Leu	Inimă, spate, diafragmă, sistemul circulator, artere	Roşu	Galben/ albastru
Fecioară	Organe digestive, nervi, splină, pancreas	Albastru	Roşu (galben)
Balanţă	Şolduri, rinichi, vezică urinară	Galben	Roşu/ albastru
Scorpion	Organe genitale, uretre	Verde	Violet/ portocaliu
Săgetător	Coapse, vene	Roşu	Galben/ albastru
Capricorn	Genunchi, oase, încheieturi, piele	Albastru	Roşu (galben)

Vărsător	Gambe, vene	Galben	Roşu/ albastru
Peşti	Picioare, degete de la picioare	Verde	Violet/ portocaliu

Tabelul 6: Asocierea culorilor la semnele zodiacale

Pentru utilizarea corectă violetul trebuie să fie un roşu albăstrui, cu alte cuvinte, în combinaţia dintre albastru şi roşu, roşul trebuie să fie predominant. Portocaliul trebuie să fie un roşu gălbui. Şi aici, în combinaţia de galben şi roşu, roşul trebuie să fie predominant.

Dacă se întâlneşte contrarul acestei situaţii, iar circulaţia sanguină şi irigarea cu sânge a organismului sunt mai degrabă agitate, atunci intră în acţiune culoarea complementară, care poate avea rol de „antidot”. În Berbec, aceste culori complementare sunt galbenul şi albastrul. Deci toate alimentele de culoare galbenă şi albastră acţionează favorabil şi relaxant.

Pe scurt: în cazul în care simţiţi că „vi se urcă sângele la cap” – galben sau albastru. Aceste culori contractă vasele sanguine. Când simţiţi că vi se scurge sângele spre picioare – roşu. Roşul lărgeşte vasele de sânge.

Pentru că ne găsim tot în aria capului, vă dăm un sfat: dacă aveţi febră, puneţi-vă pe frunte un prosop sau o batistă de culoare verde, pentru ca această culoare echilibrează.

Taur: **culoarea de bază – albastru, culoarea contrastantă – roşu (galben)**

Toate mâncărurile de culoare albastră dezvoltă o forţă deosebită când Lima se află în semnul zodiacal al Taurului. Albastru are întotdeauna caracteristicile prezentate mai sus, dar acestea se accentuează în Taur, Fecioară şi Capricorn.

Pe de altă parte, în Taur este perioada ideală pentru toţi cei care trebuie să mănânce puţin roşu, spre exemplu persoanele care suferă de hipertensiune arterială. În Taur, roşul nu are o acţiune atât de puternică, şi de aceea nu este atât de dăunător. Este important să acumulăm toate culorile, dar nu în toate zilele în aceleaşi doze. În zona gâtului – „aparţinând” zodiei Taurului – verdele

este întotdeauna bun. Albastrul este indicat în aceste zile în cazul amigdalelor inflamate sau al problemelor din zona gurii, glandei tiroide şi a limbii.

Dacă veţi consuma alimente de culoare roşie în cazul unei secreţii insuficiente a glandei tiroide şi alimente albastre sau verzi în cazul unei hipertrofii, acest lucru va avea acţiune extrem de favorabilă când Luna se afla în zodia Taurului.

Gemenii: **culoarea de bază – galben, culoarea complementară – roşu/albastru**

Proprietăţile culorii galben se accentuează în Gemeni, Balanţă şi Vărsător.

În Gemeni trebuie să aveţi grijă de centura scapulară şi, pentru că roşul favorizează circulaţia sanguină, ar fi bine să purtaţi ceva de culoare roşie în zona gâtului.

Ficatul şi bila se bucură de culoarea galben, la fel şi stomacul şi splina. Gemenii nu sunt legaţi direct de ficat şi de bilă, dar le protejează datorită influenţei culorii galbene asupra acestei zone.

Roşul şi albastrul – fiind culori complementare la galbenul Gemenilor – nu au o acţiune prea pronunţată în aceste zile. Roşul are cea mai slabă acţiune în Gemeni, Balanţă şi Vărsător.

Aceste exemple arată clar că, dacă sunt atenţi la momentul potrivit, chiar şi persoanele nervoase şi agitate pot purta haine de culoare roşie şi pot consuma alimente roşii. Zilele din Gemeni, graţie influenţei culorii galben pot fi folosite cu succes pentru întărirea nervilor şi pentru sprijinirea funcţiilor glandelor.

Rac: culoarea de bază – verde, culoarea complementară – violet sau portocaliu Verdele ajută în special zona pieptului. Perioada în care Luna se află în semnul zodiacal al Racului trebuie folosită pentru întărirea a sistemului nervos vegetativ cu ajutorul culorii verde, în special în ceea ce priveşte alimentaţia. Dar şi verdele din îmbrăcăminte şi plimbările prin zone cu verdeaţă au o putere deosebită (la fel pentru perioadele în care Luna se află în Scorpion şi Peşti). Protejaţi-vă deci zona pieptului şi ieşiţi în natură!

Inspiratul şi expiratul adânc ar trebui să fie un lucru de la sine înţeles, dar mulţi dintre noi au uitat cum se face. În special în zilele Racului nu ar trebui să rataţi să faceţi câteva exerciţii de respiraţie în aer curat. Tipul Alfa

este predispus să neglijeze inspiraţia adâncă, în timp ce tipul Omega expiră adesea cu intensitate prea mică. Încercaţi să combateţi aceste tendinţe printr-o inspiraţie profundă sau printr-o expiraţie intensă – în special atunci când sunteţi obosiţi. La început veţi depune un efort mai mare, dar deja după doar câteva secunde veţi simţi efectele pozitive.

Ar fi indicat să faceţi ceva pentru nervii dumneavoastră, în special în zilele de apă (dintre care fac parte şi cele din Rac). Vitaminele din grupa B-urilor sunt un ajutor necesar. Sunt solubile în apă şi se întâlnesc în coaja boabelor de cereale, în orez, drojdie şi cartofi.

Dacă plămânii vă sunt slăbiţi, preparatele calde, gătite sunt de preferat crudităţilor. Nu sunt indicate nici prea multe fructe din sud, mâncăruri reci sau acre. Dacă plămânii sunt puternici, dar se compensează cu un ficat sau rinichi slăbiţi, totul se inversează.

Leu: culoarea de bază – roşu, culoare complementară – galben/albastru În cazul în care aveţi înclinaţie spre afecţiuni cardiace şi *hipertensiune* arterială, ar trebui să evitaţi în zilele din Leu roşul, atât în alimentaţie, cât şi în vestimentaţie. Sunt în schimb indicate culorile complementare galben sau albastru care vor stabili echilibrul. Spre exemplu, aceste culori şi nuanţele lor ar putea fi folosite foarte bine la faţa de masă. Verdele este şi el indicat, fiind o culoare de echilibru.

Persoanele care suferă de *hipotensiune* arterială, care sunt adesea obosite şi nu au chef de nimic ar trebui să se înconjoare de culoarea roşu nu numai în ceea ce priveşte alimentaţia şi îmbrăcămintea, ci şi locuinţa. Roşul are o acţiune deosebită în zilele din Leu.

Fecioară: **culoare de bază albastru, culoare contrastantă – roşu (galben)**

În zilele în care Luna se află în zodia Fecioarei pot fi protejate foarte bine toate organele digestive. Dacă, spre exemplu, stomacul sau intestinul nu funcţionează corect, atunci totul se reglează folosind culoarea contrastantă culorii albastru – roşu în alimentaţie şi în îmbrăcăminte. Dacă organele digestive sunt suprasolicitate, organismul dumneavoastră se poate relaxa cu albastru, care în Fecioară are o acţiune sporită.

În cazul afecţiunilor ficatului şi ale bilei, stomacului şi splinei, puteţi rezolva problemele folosind culoarea galben, indiferent dacă este vorba de

lenjerie de pat de culoare galbenă sau de alimente galbene. Alături de culoarea galben, echilibrul ficatului şi al bilei este asigurat şi de alimentele acre care răcoresc şi diminuează adesea sensibilitatea la căldură, pofta exagerată de mâncare şi insomnia. Niciun alt semn zodiacal nu influenţează atât de puternic atunci când va hrăniţi corect sau greşit.

Pentru curăţarea sângelui, zilele în care Luna se află în zodia Fecioarei favorizează asimilarea vitaminei K (solubilă în grăsimi).

Aceasta este prezentă în părţile verzi ale plantelor, în ficat şi în gălbenuşul de ou.

Culoarea portocaliu poate influenţa favorabil problemele digestive şi pe cele legate de scaun, mai ales dacă este purtată în zilele Fecioarei. Violetul reglează splina şi prin aceasta şi sistemul imunitar. Multe persoane care suferă de pe urma problemelor digestive şi ale afecţiunilor intestinale sunt predispuse la exagerări. De cele mai multe ori sunt aşteptate cu nerăbdare rezultate şi efecte rapide. Dar comportamentul şi obiceiurile de alimentaţie dobândite pe parcursul multor ani nu se pot schimba peste noapte, deoarece organismul reacţionează destul de lent la transformări. El are nevoie de timp pentru a-şi reaminti de trecut, de natură şi de ritmurile naturale. Intestinul trebuie adesea să înveţe din nou să sesizeze propriile lui semnale.

Dacă suferiţi de constipaţie: efectele negative pe care le produce administrarea pe durată îndelungată a laxativelor au fost menţionate de mii de ori. Cei care preiau sarcina muşchilor, oaselor şi organelor nu trebuie să se mire dacă acestea se lenevesc sau chiar îşi pierd aceste atribuţii.

Dependenţa de laxative nu este considerată o formă de boală, deoarece este prezentă la un număr mare de persoane. Utilizarea incorectă în cantităţi aproape necontrolate a acestui „drog” este prezentă în special la persoanele în vârstă.

Un medic ce prescrie cu uşurinţă laxative chimice nu este decât un şarlatan, un vraci nepriceput, un furnizor de droguri. Un pahar de apă călduţă băut înainte de micul dejun poate face adevărate minuni. Foarte indicat este şi următorul exerciţiu scurt de gimnastică: dimineaţa, înainte de a vă ridica din pat, trageţi spre piept, cu ambele mâini, timp de un minut, mai întâi genunchiul drept, apoi pe cel stâng, terminând cu amândoi genunchii. Acest exerciţiu rezolvă şi cele mai dificile cazuri de constipaţie, uneori chiar în decurs de numai două-trei zile. Rezultatul se bazează exclusiv pe mişcarea

uşoară de apăsare de la dreapta la stânga, care se produce în intestinul gros – calea naturală de eliminare a resturilor alimentare. Culoarea galben purtată în vestimentaţie poate acţiona şi ea favorabil asupra digestiei. În caz de diaree vă recomandăm însă să evitaţi această culoare.

Balanţă **– culoarea de bază – galben, culoare contrastantă roşu/albastru**

Ceea ce faceţi în zilele în care Luna se află în zodia Balanţei pentru sistemul endocrin acţionează mai bine decât în celelalte zile. Galbenul din îmbrăcăminte şi din alimente nu reglează doar inspiraţia, ci protejează ficatul şi bila. Puteţi începe acţiunile chiar din zodia Fecioarei. Deficitul de vitamina C se reglează mai bine în zilele Balanţei decât în alte zile. Lămâile au un conţinut foarte mare de vitamina C, dar până când acestea ajung la noi pe masă, aproape toate vitaminele au dispărut. Cel mai bine este să vă acoperiţi necesarul de vitamina C din verdeţuri sălbatice care conţin de aproximativ zece ori mai multă vitamină C decât aceeaşi cantitate de legume verzi.

Vitaminele şi substanţele minerale sunt asimilate mai bine în zilele de Balanţă decât în multe din celelalte zile, în special atunci când ne aflăm şi sub influenţa Lunii în creştere. Ştiţi deja: asimilaţi pe Lună în creştere şi purificaţi şi slăbiţi pe Lună în descreştere.

Căderea părului depinde în mare măsură de sistemul endocrin, fiind mai pronunţată atunci când acesta nu funcţionează în parametri optimi. Glandele şi mucoasele lucrează într-o strânsă interdependenţă unele cu celelalte şi pot fi protejate folosind culoarea galben. Astfel poate fi întărită şi puterea de apărare a organismului împotriva infecţiilor.

Scorpion: culoarea de bază – verde, culoare contrastantă – violet sau portocaliu Toate soiurile de legume verzi conţin o mare cantitate de vitamina E (solubilă în grăsimi). Pentru asigurarea stării de sănătate a organelor genitale este nevoie de multă vitamină E şi nu trebuie să evitaţi să purtaţi mult verde în zilele din Scorpion. Vitamina E poate fi găsită şi în germenii de grâu, în lapte, unt şi salată. Culoarea verde favorizează creşterea, iar prea puţin verde poate conduce la naşteri premature sau la avorturi spontane. Vitamina E sprijină fertilitatea, iar lipsa ei poate produce sterilitate.

Un sfat: femeile cu predispoziţie la avorturi ar trebui să evite condimentele leuştean şi cimbru, chiar dacă sunt verzi, pentru că influenţează

negativ, în zilele Scorpionului, fătul. În vechime, aceste ierburi erau folosite împotriva sarcinilor nedorite.

Ca în cazul tuturor semnelor de apă (Rac, Scorpion, Peşti), ar fi bine ca şi în aceste zile să faceţi ceva pentru sistemul nervos. Mâncaţi în zilele Scorpionului câte alimente verzi doriţi; puteţi chiar exagera, decât să fie prea puţin verde.

Zona rinichilor este mai slabă la femei decât la bărbaţi. Alimentaţia vegetariană cu fructe şi legume crude favorizează acest lucru. Rinichii sănătoşi, dar o splină slăbită suportă din această cauză mai bine alimentele gătite. Nu faceţi exces de sare, dar nici nu o eliminaţi complet Dacă obişnuiţi să meditaţi, alegeţi în Scorpion o pătură sau un cearceaf de culoare verde. Când cumpăraţi lenjerie pentru pat, alegeţi culoarea acesteia în funcţie de afecţiunea de care suferiţi.

Dacă suferiţi de rinichi sau vezică biliară, alegeţi portocaliul; dacă aveţi probleme cu ficatul sau bila, îndreptaţi-vă spre galben etc. Verdele are întotdeauna o acţiune de echilibrare şi este indicat şi în caz de febră.

Săgetător, **culoarea de bază – roşu, culoare complementară – galben/albastru**

Energia Săgetătorului ascute organele de simţ şi, prin forţa culorii roşu, sprijină circulaţia sângelui în organism, influenţa deosebită asupra venelor trebuie folosită neapărat.

Nu rareori, în zilele Săgetătorului este posibil să vă supere venele. Cu atât mai important este să fluidizaţi energiile din corp şi să dizolvaţi stazele. Masajele au o acţiune binefăcătoare nu doar în zilele Săgetătorului.

Calitatea albuminei şi a fructelor din zilele Săgetătorului trebuie folosită neapărat. Căutaţi să nu amestecaţi în alimentaţia dumneavoastră albumină animală şi vegetală. Fructele şi legumele roşii posedă mai multă forţă în zilele de fructe (Berbec, Leu, Săgetător) decât în celelalte zile. Roşu în exces în zilele Săgetătorului este puţin indicat persoanelor agitate şi nerăbdătoare. Ar trebui să vă liniştiţi folosind culorile complementare albastru sau galben.

Capricorn: culoarea de bază – albastru, culoare complementară – roşu (galben) Zilele din Capricorn cu energia culorii albastru sunt cele mai indicate zile pentru orice tip de îngrijire a pielii. O piele sănătoasă este urmarea şi expresia tuturor simţurilor corpului nostru şi a stării generale, problemele

legate de piele pot fi rezolvate şi vindecate şi din exterior.

Vitamina E este foarte importantă pentru menţinerea unei pieli sănătoase. O putem găsi în drojdie, banane, cartofi şi în organe precum ficat, rinichi şi creier. Organismul asimilează deosebit de bine vitamina E atunci când Capricornul este în Luna în creştere. Acest lucru este valabil şi pentru toate alimentele de culoare albastră.

Din motive întemeiate, organele nu sunt la fel de cerute ca mai înainte. Metodele actuale de creştere a animalelor le transformă în spaţii de depozitare a medicamentelor şi toxinelor. Dacă însă aveţi posibilitatea de a face rost de organe provenind de la animale sănătoase şi crescute în condiţii bune, folosiţi această oportunitate. Animalele carnivore care trăiesc în sălbăticie mănâncă doar în caz de nevoie muşchi şi nu se ating de organele interne. Muşchiul este consumat doar de animalele care se hrănesc cu hoituri. Un motiv în plus pentru care animalele sălbatice nu sunt supraponderale…

Vărsătorul: culoarea de bază – galben, culoare complementară roşu/albastru Culoarea de bază, galben, a Vărsătorului, încetineşte circulaţia sângelui, care se poate manifesta exterior printr-o „încărcare” a pulpelor şi prin apariţia varicelor. Culoarea complementară roşu poate avea în acest caz acţiune preventivă şi de calmare, deoarece lărgeşte vasele sanguine.

Dacă aveţi varice şi vreţi să scăpaţi de ele, evitaţi zilele Vărsătorului şi alegeţi o perioadă când Luna este în descreştere.

De fapt, cauza care conduce la apariţia varicelor şi a problemelor venelor este calitatea slabă a sângelui, care se poate reglementa doar printr-o dezintoxicare şi o alimentaţie corectă. Toate alimentele de culoare galbenă acţionează favorabil asupra organismului dumneavoastră în zilele de Vărsător, chiar şi galbenul din îmbrăcăminte sau din lenjeria de pat.

Peşti: culoarea de bază – verde, culoare complementară violet sau portocaliu Chiar dacă verdele este culoarea semnului zodiacal ai Peştilor, în picioare se întâlnesc atâtea influenţe şi linii de energie, încât verdele nu mai joacă un rol atât de important. Zilele de Peşte influenţează doar o parte relativ mică a corpului, dar deosebit de importantă. Probabil că acest lucru depinde de faptul că picioarele reprezintă punctul terminus al tuturor meridianelor corpului, ca practic toate zonele corpului şi toate organele pot fi stimulate prin excitarea anumitor puncte aflate pe picioare. Acesta stimulare poate calma

sau chiar vindeca anumite afecţiuni.

Masajul zonelor reflexe de pe picioare poate fi de o extrem de mare utilitate pentru o detoxificare de succes a corpului. Fiecare organ şi fiecare regiune a corpului „se termină” printr-o suprafaţa precisă, bine delimitată de pe picioarele noastre. Ca şi în cazul acupresurii (apăsarea anumitor puncte de pe corp) şi aceste zone pot fi excitate prin apăsări şi masări uşoare. În acest fel, organele corespondente şi diferitele zone ale corpului sunt inundate de energic benefică ce le reglează funcţionarea normală. Puterea zilelor din Peşti favorizează acţiunea acestei forme de masaj. În aceste zile trebuie să efectuaţi cu mare grijă masajul, deoarece zonele respective sunt deosebit de sensibile. Masajul zonelor reflexe ale picioarelor pentru stimularea organelor intoxicate şi afectate este mai eficient în zilele cu Lună în descreştere, decât în zilele cu Lună în creştere.

Pentru tratarea corectă a disfuncţiilor diferitelor organe şi pentru rezolvarea blocajelor este indicat să urmăriţi cu atenţie ritmurile Lunii. Fratele meu, Georg Kotler, lucrează ca maseur profesionist în Bissendorf bei Osnabruck, apelând de douăzeci de ani la aceste reguli şi bucurându-se de mult succes. Soţia sa este o cosmeticiană apreciată care are propriul său cabinet şi care apelează şi ea la influenţa pe care o exercită Luna.

În încheiere, cele mai importante efecte ale culorilor şi culorile alimentelor într-un mic tabel:

Culoarea	**Proprietăţi**	**Alimente**
Roşu	Favorizează circulaţia sângelui, ajută la formarea sângelui, furnizează energie, stimulează.	Roşii, coacăze roşii şi negre, zmeură, căpşuni, cireşe roşii, sfeclă roşie, ardei roşii, merişoare, ridichi de lună, soiurile de mere roşii
Albastru/ violet	Inhibă inflamaţiile, calmează durerile, linişteşte, favorizează somnul, echilibrează	Afine, mure, bobiţe de soc, coacăze negre, cireşe negre, struguri negri, prune, varză roşie, vinete
Galben/ portocaliu	Întăreşte nervii, inspiră, activează mucoasele	Ardei galben, caise, morcovi, mere, pere, porumb, gulii, banane, fasole albă, ceapă,

		ţelină, usturoi, struguri albi, lămâi, portocale, mandarine, grapefruit, ananas, bureţi galbeni
Verde	Calmează, echilibrează, favorizează creşterea	Spanac, urzici, fasole verde, mazăre, arpacaş verde, anghinare, dovlecei, verdeţuri precum leuştean, salvie, mărar, praz, pătrunjel

Tabelul 7: Acţiunea culorilor şi culorile alimentelor

Puterea ierburilor

Dincolo de uşa noastră cresc ierburi – plante în special – pe care nimeni nu le ia în considerare. Îşi fac loc prin asfalt, cresc pe lângă gardul vecinilor, cresc chiar şi acolo unde nu mai creşte iarbă. Şi fără urmă de îndoială, unele dintre aceste rămurele verzi cresc doar pentru dumneavoastră şi pentru nimeni altcineva.

Un prieten îşi cunoştea foarte bine micuţa grădină din spatele casei aflată la marginea oraşului şi o îngrijea în mod regulat în anul 1956, an de construcţie al Porscheului. În mare măsură lăsa natura să-şi urmeze cursul. A fost însă extrem de surprins într-o zi când, în mijlocul unei bucăţi de gazon proaspăt tuns a văzut un arbust, un tufiş ciudat care curând a înflorit, apărând parcă din nimic. După aproximativ o lună prietenul nostru s-a îmbolnăvit şi medicul i-a prescris un produs homeopat destul de scump, care însă a dat rezultate bune şi care l-a vindecat. Medicul l-a sfătuit totodată să aibă mai multă grijă în ceea ce priveşte obiceiurile de alimentaţie.

Puţin după aceea, prietenul nostru a descoperit într-un lexicon al plantelor medicinale că „buruiana” ciudată care crescuse brusc în grădina lui era folosită cu succes în vechime graţie puterii sale deosebite de vindecare, iar după ce a identificat cu precizie fiecare substanţă componentă a realizat că această plantă era ingredientul principal ce intra în compoziţia

medicamentului scump prescris de medic.

Această coincidenţă i-a amintit de un fragment din cartea noastră Puterea Lunii. „Natura face să crească în vecinătatea unei case, acolo unde pământul este natural, fără adaos de îngrăşăminte chimice şi nestropit, o multitudine de plante medicinale. Aceste plante depind de persoanele care locuiesc în casă şi de ierburile de care locuitorii au nevoie pentru prevenirea, calmarea şi vindecarea eventualelor boli. Dacă unul dintre locuitori are o slăbiciune fizică sau se îmbolnăveşte, planta medicinală corespunzătoare creşte în apropiere simultan cu declanşarea bolii sau chiar cu puţin timp înainte ca din senin. Când locuinţa îşi schimbă proprietarii, se modifică şi tipul plantelor care cresc în împrejurimi, în concordanţă cu necesităţile noilor locuitori.”

Recomandarea noastră clară este: oricând şi oriunde puteţi folosi la gătit şi ierburi proaspete sau uscate din vecinătatea dumneavoastră. Această recomandare face parte dintre transformările esenţiale ale unei „bucătării moderne” într-o bucătărie naturală, sănătoasă. Doar pe moment folosirea ierburilor proaspete sau uscate natural ar putea părea neobişnuită. După câteva zile vă va face cu siguranţă plăcere să culegeţi o rămurică de aici, un bob de acolo, câteva frunzuliţe de dincolo, sau să le luaţi din săculeţi sau sticle. În fiecare moment aveţi la dispoziţie mici centrale energetice ale naturii, din care puteţi prepara bucate minunate care combină în mod fericit gustul şi sănătatea. Şi astfel alimentaţia noastră va deveni medicamentul nostru, aşa cum şi-au dorit toţi marii vraci ai istoriei.

Nu există locuinţă în care să nu poată creşte cel puţin două ierburi proaspete. Chiar dacă pentru aceasta trebuie să înlocuiţi de două până la trei ori pe an lădiţele sau ghivecele în care le creşteţi. Dar merită efortul! Încă din primăvară vă îmbie arpacaşul verde, busuiocul, pătrunjelul, măghiranul. Lădiţele cu ierburi din supermarket-uri conţin de cele mai multe ori produse puternic stropite sau chiar expuse radiaţiilor. Deci, atenţie!

În mod normal nu sunteţi avertizaţi, dar trebuie să aveţi grijă în utilizarea ierburilor, deoarece este posibil ca anumite substanţe componente să fi fost folosite în laborator, la cobai, ca agent cancerigen.

Atenţie la dozare?

Un exemplu îl poate constitui minunatul dar al naturii, podbalul, care nu se mai comercializează deloc în farmaciile austriece (nu râdeţi!). Slavă Domnului că această plantă creşte din abundenţă pretutindeni şi nimeni nu este împiedicat să o culeagă proaspătă şi să-şi facă provizii pentru iarnă. Oamenii de ştiinţă ţin bineînţeles sub tăcere faptul că trebuie consumate zilnic zece kilograme de podbal sau o sută de litri de ceai de podbal pentru a atinge doza „cancerigenă".

În spatele unei asemenea nebunii se ascunde însă o metodă: după marele succes de care sa bucurat uleiul extras din arborele de ceai, de pe urma căruia mulţi medici au rămas fără pacienţi, există o reglementare „de sus" conform căreia uleiul din arborele de ceai, produsele şi cosmeticele care au ca substanţă componentă acest ulei trebuie însoţite de un avertisment conform căruia „nu trebuie administrat sugarilor şi copiilor sub trei ani şi nu poate fi aplicat decât pe pielea intactă, nevătămată". Vechii locuitori ai Australiei s-ar fi transformat atunci imediat în oale şi ulcele, deoarece secole de-a rândul s-au tratat cu succes – foloseau uleiul arborelui de ceai pentru vindecarea rănilor, eczemelor, muşcăturilor şi ciupiturilor de insecte de tot felul, în siguranţă chiar şi pentru copii. Propriile noastre cercetări cu privire la calităţile uleiului arborelui de ceai coincid cu acelea ale vechilor australieni. Dar ştiinţei nu-i place de loc când un produs minunat, eficient, nu poate fi brevetat, iar oamenilor de ştiinţă le scapă printre degete sume uriaşe de bani, pentru că acest produs ajută omenirea să se ajute singură. De fiecare dată când o plantă medicinală crescută în sălbăticie se dovedeşte a fi extrem de eficientă şi foarte uşor de utilizat, atunci intervin farmaciştii care fac publice o serie de atenţionări.

În urmă cu puţin timp, un cercetător a declarat că industria produselor farmaceutice se bazează exclusiv pe produse chimice şi manipulări genetice în lupta pe care o duce împotriva cancerului şi a maladiei SIDA. Şi şi-a motivat declaraţia făcută: „... deoarece este imposibil ca Dumnezeu să fi lăsat să crească o plantă medicinală pentru fiecare boală". Răspunsul nostru la această prostie este: luaţi cel mai mare lexicon al plantelor medicinale pe care îl găsiţi la bibliotecă. Acesta prezintă câteva mii de plante medicinale sălbatice din întreaga lume. Nu este cuprinsă acolo nicio plantă care să nu-şi fi dovedit puterea tămăduitoare şi să nu fi fost folosită de-a lungul secolelor. Mii de

plante medicinale – şi aceasta este doar o mică parte din totalitatea ierburilor cu acţiune tămăduitoare. Dar mai important este ceea ce urmează: abia a zecea parte din toate ierburile care cresc în lume sunt cercetate pentru a li se descoperi *efecte terapeutice.* Ce ar trebui atunci să credem din ceea ce ne spun oamenii de ştiinţă? Răspunsul daţi-l dumneavoastră.

Fiecare mare firmă de produse farmaceutici din lume plăteşte astăzi sute de experţi din întreaga lume, care nu fac altceva decât să determine triburile indigenilor să le dezvăluie secretele ştiinţei lor de vindecare. Imediat ce se descoperă o plantă medicinală cu reale calităţi tămăduitoare, sunt identificate substanţele active şi este patentat produsul.

Sfatul nostru: utilizaţi plantele din jurul dumneavoastră care cresc doar pentru dumneavoastră – indiferent că se numesc leuştean, salvie, pătrunjel, chimen, mărar sau mentă pentru un ceai răcoritor. Şi dozaţi cantitatea după fler şi gust. Natura nu pretinde nicio taxă de licenţă.

Cele trei secrete ale plantelor medicinale

Primul secret al botanicii plantelor medicinale se bazează pe înţelegerea faptului că fiecare plantă deţine întreaga forţă doar dacă este privită ca un întreg, că substanţele active componente luate în parte nu au acelaşi efect. Bineînţeles că plantele conţin şi substanţe care aparent par inutile şi lipsite de valoare. Multe dintre aceste substanţe aparent inutile au o acţiune toxică, mai puternică sau mai slabă, în funcţie de dozare. Oamenii de ştiinţă ignoră că natura este mult mai inteligentă decât cred ei că este. În înţelepciunea ei, natura a adăugat şi în plante astfel de substanţe toxice, pentru ca acestea să acţioneze ca protecţie sau antidot împotriva supradozării substanţelor tămăduitoare din plante. Nu are sens să distrugem interdependenţa şi uniunea tuturor părţilor componente ale plantelor. Natura nu lucrează atât de anevoios încât să ne constrângă să „descompunem” în părţi componente plantele medicinale, cu multă osteneală, risipă şi costuri ridicate, înainte de a ne fi utile. Se ostenesc să facă acest lucru doar cei care sunt plătiţi bine pentru rezultatul obţinut. Dar, din fericire, nimeni nu ne recomandă să credem că salvia îşi dovedeşte adevărata valoare terapeutică doar dacă este crescută pe plantaţii, este stropită cu pesticide şi apoi este transformată în pastile şi unguente.

Al doilea secret al botanicii plantelor medicinale: momentul potrivit al recoltării, prelucrării şi utilizării unei plante în armonie cu ritmurile Lunii influenţează într-o mare măsură acţiunea ei terapeutică. Dacă aveţi posibilitatea să observaţi la momentul potrivit interdependenţele care se creează cu plantele medicinale, veţi găsi în cartea noastră Puterea Lunii toate regulile corespunzătoare. Între timp, ne stau la dispoziţie câteva plante medicinale şi în cartea de faţă.

Al treilea secret al botanicii plantelor medicinale nu este uşor de descris. Vom încerca totuşi să facem acest lucru, cu toate că aici se creează o interdependenţă importantă care este luată în considerare şi în toate celelalte domenii ale vieţii – chiar şi în domeniul îngrijirii sănătoase a corpului.

Spre exemplu, suferiţi de dureri de cap puternice, iar coada şoricelului este planta care poate calma sau îndepărta aceste dureri.

Este posibil ca doar simpla vizualizare a plantei să acţioneze favorabil. Sau ajunge să o mirosiţi doar o dată, adânc, fără a o rupe. Sau doar să purtaţi la gât, o anumită perioadă de timp, o bucăţică de plantă învelită într-o hârtie sau într-un săculeţ de piele.

Oamenii care pot recepta în culori şi aure câmpurile de forţă ale lucrurilor vii văd, spre exemplu, că marea majoritate a plantelor medicinale prezintă în jurul lor câmpuri energetice cu o aură foarte mare. Ei pot atunci să diferenţieze plantele crescute în sălbăticie de cele crescute în sere, al căror câmp energetic este mult mai restrâns.

Acest câmp de energie cu radiaţiile lui este în multe cazuri suficient ca simpla prezenţă a unei plante medicinale să aibă efect calmant sau tămăduitor – indiferent de forma în care se află.

Mulţi oameni, în special membrii popoarelor strâns legate de natură, cunosc foarte bine aceste interdependenţe. Spre exemplu, aceştia poartă la gât, în săculeţe, diferite ierburi, sau doar vorbesc cu o plantă. Terapia florară Bach funcţionează tocmai pe acest principiu. Plantele sunt „prezente” – sub forma informaţiilor vii, cure derivă din ele.

Pe acelaşi lucru se bazează şi „funcţionarea” cosmeticii naturiste. Indiferent dacă o să credeţi sau nu, produsele cosmetice nu sunt absorbite în piele. Nici nu ar trebui, ci ar putea fi încadrate în categoria medicamentelor şi nu ar trebui să fie vândute „la liber”. Dar gândiţi-vă: ce noroc că produsele cosmetice normale nu „intră” în piele, căci atunci ce s-ar întâmpla dacă toate

chimicalele ar ajunge în organism prin intermediul sângelui?

Dar ştiţi bine că uneori este suficient să aveţi în apropierea corpului substanţe eficiente extrase din plante medicinale – ca ingrediente într-o cremă ce poate acţiona în acelaşi timp ca „vehicol” sau liant pentru piele, pentru a rămâne prezente o anumită perioadă de timp şi pentru a-şi pune în funcţiune câmpul energetic, deoarece mirosul său este prezent doar o perioadă scurtă de timp. Plantele pot acţiona chiar şi sub formă uscată, purtate la gât în săculeţe de piele sau din în. Într-o veche reţetă indiană se foloseşte cu succes, în acelaşi scop şi bumbacul.

Împărtăşiţi-i unei plante invitaţia de a-şi uni cu dumneavoastră puterea ei tămăduitoare. În caz de răceală, este suficientă mestecarea câtorva fire de arpagic verde. În ceea ce priveşte bolile cronice, nevindecabile, momentul corect al culegerii are o deosebită importanţă şi trebuie ales cu mare grijă. Succesul botanicii plantelor medicinale vorbeşte de la sine.

Cu toate acestea: nu există nicio contraindicaţie să intraţi într-un aşa zis contact intim cu o mare varietate de condimente – dacă vă face plăcere să consumaţi mâncăruri bine condimentate. Plantele medicinale au adesea o acţiune mult mai eficientă atunci când sunt mâncate în stare naturală, ca legume (salvia), salate (păpădie tânără) sau spanac (urzici, năsturel).

La momentul potrivit în relaţiile cu condimentele

Următoarele informaţii sunt extrem de importante pentru cei care în mod uzual sunt obişnuiţi cu folosirea plantelor într-o alimentaţie sănătoasă. Aşa că, dispunând doar de puţine cunoştinţe cu privire la corelaţiile dintre recoltarea, cumpărarea, prelucrarea şi depozitarea plantelor şi poziţia Lunii, puteţi face fără greutate provizii pentru iarnă, care să vă pună la dispoziţie întreaga „centrală electrică” a naturii. Este astfel asigurată rezistenţa şi eficienţa plantelor.

Plantele care nu sunt folosite imediat trebuie culese fie cu puţin înainte de Luna Plină, fie pe Lună Plină, fie atunci când Luna este în descreştere.

Culese atunci când Luna este în descreştere, planta nu oferă cea mai

mare eficienţă, dar dacă le culegeţi atunci când Luna este în creştere există riscul ca, la scurt timp, să mucegăiască şi să se degradeze dacă nu este uscată corect.

Plantele au perioade de uscare diferite. Trebuie neapărat să fiţi atenţi ca momentul uscării plantelor culese atunci când Luna este în creştere să se prelungească şi când Luna este în descreştere, înainte de ambalare şi depozitare, faceţi următorul test de uscare: plantele uscate care nu foşnesc sau nu se sfărâmă atunci când Luna este în descreştere sau este Lună Nouă nu se pretează la o depozitare îndelungată şi trebuie utilizate imediat.

La conservare, uscare, depozitare şi păstrare, grija reprezintă cel mai important imperativ. Este regretabil dacă o greşeală distruge o cantitate mare din acest nepreţuit dar al naturii. Pentru a le usca, puneţi plantele într-un loc umbros şi bine aerisit. Ca suport este indicată folosirea unei bucăţi de lemn sau a unei foi de hârtie prin care poate trece aerul, şi în niciun caz folii metalice sau din material plastic!

Momentul potrivit pentru depozitarea şi umplerea recipientelor sau a lădiţelor este întotdeauna pe durata Lunii în descreştere, indiferent de momentul recoltării. Nu umpleţi recipientele când Luna este în creştere, căci există pericolul de eşec! Atenţie atunci când Luna este în zodia Fecioarei. Nu este indicată recoltarea plantelor în această perioadă şi nici atunci când Luna este în descreştere!

Pentru păstrarea plantelor este indicată folosirea sticlelor de culoare închisă şi a ambalajelor din carton şi hârtie. Plantele rămân uscate şi sunt protejate de lumină, iar aroma şi forţa lor tămăduitoare se păstrează foarte bine. În cazul multor plante medicinale şi condimente (maghiran, cimbru, leuştean şi pătrunjel) se pot face „bucheţele” care se lasă atârnate în jos, până când se usucă. Metoda economiseşte mult spaţiu, „priveliştea” este frumoasă, iar aroma se răspândeşte în întreaga încăpere (informaţiile vii umplu încăperea!). Sunt indicate plantele care se usucă rapid, deoarece pericolul de eşec este mult diminuat. Condimentele utilizate în mod frecvent se atârnă pur şi simplu şi se ia din ele cantitatea necesară.

De aici încolo există încă multe modalităţi de pregătire şi utilizare,

despre care numeroasele cărţi de bucate oferă sfaturi preţioase cu privire la forma de utilizare care asigură cel mai mare succes în rezolvarea unei anumite afecţiuni, cum ar fi, spre exemplu, ceaiul şi infuzia, administrarea caldă sau rece, ca suc natural, tinctură sau sub formă de cremă.

Plante şi rădăcinoase: o mare varietate de trucuri

Pentru toate tipurile de băuturi folosiţi pahare şi ceşti cu pereţi subţiri

Veţi înţelege motivul pentru care vă prezentăm acest sfat dacă veţi aştepta să fiţi foarte însetaţi şi să tânjiţi după un pahar cu apă rece. Este suficient să aşezaţi unul lângă celălalt un pahar cu pereţii groşi şi unul cu pereţi subţiri, să le umpleţi pe amândouă cu apă rece şi să luaţi din fiecare recipient câte o gură. Simţiţi diferenţa?

Închipuiţi-vă atunci că beţi vin dintr-un pahar cu pereţi groşi. Cana din ceramică, cu pereţii groşi este bună exclusiv pentru apă, în special pentru păstrare. Doar la masă se vor utiliza recipiente cu pereţi subţiri.

În cazul laptelui, este invers: acesta are un gust mult mai bun dacă este băut din căni cu pereţii groşi. Încercaţi şi dumneavoastră şi vedeţi diferenţa.

Ştiinţa locurilor bune

Dacă lucraţi în „locul de muncă – bucătărie” cu drag, devoţiune şi chiar cu artă, sau nervoşi, agitaţi şi fără chef, aceasta se reflectă în viaţa de zi cu zi asupra întregii familii, în bine şi în rău. Nu puteţi pretinde nimănui să rezolve problemele legate de „locurile rele” aflate pe o arie cu tulburări datorate radiaţiilor terestre, indiferent că este vorba de bucătărie sau de alt loc de muncă. Vă recomandăm în acest sens să citiţi capitolul „Ştiinţa locurilor bune” din cartea noastră Puterea Lunii.

De primă importanţă este verificarea dacă locul în care mâncaţi se află într-o zonă tulburată de radiaţii. Cei care nu au posibilitatea de a descoperi, de a cerceta locurile bune şi rele trebuie să evite atunci locurile în care alimentele se strică cel mai repede, chiar dacă sunt cumpărate sau recoltate atunci când Luna este în descreştere. Depozitaţi în acel loc doar vesela folosită în mod frecvent.

Pentru amestecarea legumelor, aluaturilor, supelor etc. Folosiţi cu precădere linguri de lemn.

Lemnul este un material ce are o energie internă foarte lentă. Mai rapidă decât a pietrei, dar mai lentă decât a metalului. În acelaşi timp, lemnul nu este atât de „nervos”. Nici la scufundarea într-o compoziţie foarte fierbinte, mişcarea lui internă nu se accelerează – spre deosebire de obiectele din metal. Ar fi de asemenea indicat să nu fierbeţi alimentele în vase acoperite cu capace metalice, şi nici să nu le păstraţi acoperite cu astfel de capace după fiert. Nu este bine să folosiţi metal nici pentru reîncălzirea prânzului copiilor care se întorc târziu de la şcoală.

În ciuda declaraţiilor, lemnul este mult mai igienic – sub toate formele. Un tocător confecţionat din material plastic favorizează dezvoltarea bacteriilor, în timp ce un tocător din lemn este aproape sterii – atât de puţini agenţi patogeni apar la folosirea lui. Dar curăţirea lui după fiecare utilizare este de la sine înţeleasă.

Un motiv în plus pentru care trebuie folosite linguri şi obiecte din lemn: aţi încercat să săpaţi nisipul sau să curăţaţi zăpada folosind o lopată cu coada metalică sau din material plastic? În cazul unor astfel de munci aţi simţit probabil pe propria piele energia internă pe care o are lemnul. Lemnul neprelucrat se uneşte cu energia mâinii, iar bătăturile şi băşicile nu se mai formează atât de repede. Metalul şi în special materialul plastic acţionează într-o măsură mai mare sau mai mică împotriva forţei omului. De ce materialul plastic atrage magnetic praful, în timp ce lemnul rămâne neutru? De ce băşicile şi bătăturile sunt mai frecvente atunci când se folosesc obiecte din plastic sau metal? Lemnul lăcuit are acelaşi efect.

Nu ne credeţi pe cuvânt. Descoperiţi dumneavoastră înşivă.

Ascultaţi sunetul lingurii

Atunci când amestecaţi ceva, prin lovirea de pereţii vasului lingura sau obiectul cu care amestecaţi scoate un sunet specific. De îndată ce acest sunet a atins tonul cel mai înalt, înseamnă că aţi amestecat suficient. Atâta timp cât sunetul este încă jos, amestecarea nu s-a terminal. Acest sunet nu poate fi distins de multe persoane.

Dacă veţi încerca, nu veţi reuşi. Dacă nu îl luaţi în seamă, atunci totul vine de la sine. Această calitate de a auzi sunetul este un dar special, un adevărat talent.

Curat la momentul potrivit

Evitaţi să faceţi curăţenie de amploare, în special în cămară, cu puţin înainte de Luna Plină sau pe Lună Plină, precum şi în perioadele în care Luna traversează zodia Racului, a Scorpionului şi a Peştilor. Dacă totuşi se formează igrasie sau mucegai, trebuie neapărat să curăţaţi temeinic şi să aerisiţi producând curent atunci când Luna este în descreştere în zodia Gemenilor, a Balanţei şi a Vărsătorului.

Vasele din lemn: în zilele noastre s-a pierdut mult din plăcerea de a găti. Aceasta se întâmplă aproape de fiecare dată datorită faptului că la curăţenie se foloseşte apă caldă. Secretul constă în folosirea apei reci la curăţarea obiectelor murdare de făină! Doar la intervale mari de timp se poate adăuga puţin detergent, dar după aceea trebuie clătite cu multă apă. Se freacă folosind un burete moale, şi nu o cârpa care poate zgâria.

Vasele din lemn şi planşetele de bucătărie nu se spală niciodată cu apă rece doar pe o parte, ci pe ambele părţi! apoi se pun pe un suport pentru a se scurge bine şi în acelaşi timp pentru a se usca. Nu le puneţi niciodată la soare! Lemnul bun se autoregenerează şi este mult mai igienic decât plasticul spălat cu apă caldă sau în maşinile de spălat vase. Însă lemnul nu trebuie să fie lăcuit, căci în acest caz nu este cu nimic mai bun decât plasticul. Din contră: resturile de făină s-au preschimbat în gunoi care nu mai poate fi repus deloc sau doar foarte greu în circuitul naturii.

Cănile de lapte: folosiţi pe cât posibil căni de aluminiu sau de tablă zincată în locul celor din plastic. Este foarte important ca ultima clătire să se facă folosind apă rece!

Despre succesiunea felurilor de mâncare

Aţi atârna întâi tabloul şi abia după aceea aţi bate cuiul? Bineînţeles că nu. Pentru toate există nu doar momentul potrivit, ci şi succesiunea corectă. Acelaşi lucru trebuie să se întâmple şi cu preparatele de pe masa

dumneavoastră, atunci când vă oferiţi dumneavoastră înşivă şi celor dragi mai multe feluri de mâncare. Iată cum se procedează:

Alimentele crude se servesc întotdeauna înaintea celor gătite. Cele uşor perisabile înaintea celor mai rezistente – „rapidul înaintea mărfarului”. O succesiune ideală ar fi următoarea:

Fructele şi nucile sau alunele înaintea salatei sau a legumelor crude.

Apoi laptele bătut, pâinea sau laptele, atunci când aceste alimente fac parte din meniul dumneavoastră.

Şi abia acum alimentele mai greu digerabile precum cele bogate în grăsimi, carnea, legumele fierte, ouăle şi brânza.

Dulciurile şi cafeaua se consumă întotdeauna, la sfârşit.

Dacă sunteţi obişnuiţi cu o altă succesiune a felurilor de mâncare sau consumaţi crud şi fiert în acelaşi timp, încercaţi doar pentru câteva săptămâni şi succesiunea pe care v-am recomandat-o noi. Rezultatele vor vorbi de la sine.

Despre asocierea felurilor de mâncare

Atunci când combinaţi un puzzle începeţi cu colţurile şi marginile pentru a termina mai repede sau invers? Şi „imaginea” pe care o oferă o piesă de puzzle de sine stătătoare, alimentul din farfuria dumneavoastră, este adesea realmente prezentă şi percepută dacă părţile

Componente se potrivesc armonios unele cu celelalte. Şi nu doar efectul coloristic prezent în faţa ochilor.

Fiecare ţăran şi grădinar ştie: plantele se protejează reciproc împotriva

dăunătorilor, dacă sunteţi atenţi şi luaţi în considerare întreaga colectivitate. Asocierea corectă a plantelor în grădină şi pe câmp contribuie mult la revenirea la cultivarea naturală. Aşa-numita „cultură mixtă” de astăzi nu este decât ceea ce în trecut era de la sine înţeles. Aceasta este de o valoare incontestabilă pentru noi.

Regula este foarte simplă: plantele crescute în armonie cu natura vin şi pe masa noastră într-o combinaţie armonioasă. Vi s-a întâmplat şi dumneavoastră cu siguranţă că anumite sortimente de legume adunate pe o farfurie să nu fie suportate de toată lumea. Legumele care nici în grădină nu au crescut într-o colectivitate armonioasă nu se asociază bine nici pe farfurie.

Ca regulă de bază: legumele crescute în sau deasupra pământului trebuie să aibă şi pe farfurie un comportament bun. Deci cartofii cu spanacul sau morcovii cu salata. Orice abatere de la acest raport (să ne gândim doar la cartofi şi ceapă sau fasole şi roşii) are efecte de durată asupra tuturor, atât în privinţa organismului, cât şi a stării generale.

În multe cărţi de grădinărit sunt prezentate asocierile favorabile de plante din grădini şi prin urmare şi din farfurii. Combinaţiile bune nu depind însă doar de asocierile din grădină. O scurtă prezentare a numeroaselor posibilităţi este făcută în tabelul de la pagina 213.

Varza albă, varza roşie şi sfecla roşie sunt „solitare” şi trebuie combinate doar cu mare grijă. În special în ceea ce priveşte ierburile şi plantele medicinale nu trebuie despicat firul în patru.

Nefavorabil atât în grădină cât şi pe farfurie:

Fasolea lângă ceapă

Pătrunjelul lângă salata verde

Varza lângă ceapa

Sfecla roşie lângă roşii

Cartofii lângă ceapă

Roşiile lângă mazăre

Varza roşie lângă roşii

Mazărea lângă fasole

Preparatele pasate sau amestecate cu mixerul au nevoie de o anumită perioadă de „odihnă” înainte a fi prelucrate în continuare şi de a ajunge pe masă – această perioadă se stabileşte „la ochi”.

Mixerul transferă energia alimentelor într-o rotaţie de durată, pe care o preluăm noi. Rotiţi-vă odată rapid în sensul acelor de ceas, aşezaţi-vă apoi pe podea şi închideţi ochii. În copilărie aţi făcut de multe ori acest lucru. Aceeaşi energie care favorizează ameţeala este preluată de mixer de la alimente. Vă puteţi aminti diferenţa?”

Gândiţi-vă la carnea tocată, care este „învârtită” prin mixerul electric şi la carnea tocată „mărunţită” de maşina de tocat. Aţi observat vreo diferenţă de gust? Dacă nu, mâncaţi o perioadă carne tocată doar prin maşina de tocat, iar după câteva luni, carne tocată cu ajutorul mixerului electric.

Acelaşi lucru este valabil şi în cazul cuptoarelor cu microunde. La nivel molecular, acestea „transformă” alimentele printr-o rotaţie rapidă, astfel încât le încălzesc. Această energie ne face mai nervoşi şi mai agitaţi, aşa cum sunt şi vremurile pe care le trăim.

Legume	**Le merge bine alături de**
Cartofi	Diferite sortimente de varză, spanac, fasole verde, gulii, mărar, roşii, fenicul, varză roşie, linte, ardei gras, sparanghel, broccoli, păpădie, usturoi, năsturel, salată
Morcovi	Ceapă, spanac, salată verde, vinete, fenicul, gulii
Castraveţi	Ceapă, fasole, ţelină, sfeclă roşie, pătrunjel, salată verde, gulii, diferite sortimente de varză
Mazăre	Ţelină, salată verde **i 7**
Telină	Fasole verde, spanac, ceapă, roşii, usturoi, gulii, conopidă, castraveţi
Spanac	Roşii, fasole verde, gulii, morcovi, cartofi, diferite sortimente de varză
Roşii	Ţelină, spanac, ceapă, pătrunjel, diferite sortimente de varză, gulii, salată verde, usturoi, fasole verde, morcovi, castraveţi
Salată verde	Ceapă, roşii, fasole verde, ridichi de lună, hrean, mărar, mazăre, castraveţi, căpşuni, morcovi, diferite sortimente de varză, usturoi
Ceapă	Roşii, căpşuni, castraveţi, pătrunjel, salată verde, gulii

Vinete	Roşii, căpşuni, castraveţi, pătrunjel, salată verde, gulii
Fenicul	Cartofi, morcovi, dovleac, ţelină, dovlecei, castraveţi, roşii
Gulii	Cartofi, morcovi, usturoi, castraveţi **7 7 7 i**
Usturoi	Cartofi, linte, porumb, ţelină, roşii, castraveţi
Tabelul 8: **Alăturarea favorabilă a plantelor în grădină şi pe farfurie**	

Furnizori importanţi pentru o viaţă sănătoasă – moara pentru cereale, coaja de pin

Morile bune pentru cereale sunt scumpe dar sunt un furnizor pentru viaţă, pentru alimentaţia dumneavoastră. Făina de grâu îşi pierde după o depozitare de scurtă durată o mare parte din valoarea iniţială. Puteţi preveni acest lucru măcinând grâul cu puţin timp înainte de a-l folosi sub formă de făină. Moara trebuie să fie fixată într-un loc bun, la care să puteţi ajunge cu uşurinţă. Plăcerea de a măcina se pierde dacă moara se află înghesuită într-un colţ.

Pentru început, puteţi colecta făina proaspăt măcinată într-un lighean obişnuit, dar cu timpul, când veţi aprecia adevărata valoare a făinii proprii, folosiţi o copaie confecţionată din coajă de pin desprinsă de pe copac iarna. Copaia din coajă de pin se curăţă foarte uşor după golire, folosind doar o cârpă uscată. Se va regenera prin forţe proprii, ca orice lemn sănătos, tăiat pe timp de iarnă. Detergenţii chimici nu sunt doar inutili, ci provoacă şi pagube însemnate. Indiferent că aţi măcinat grâu şi acum vreţi să mărunţiţi alac, cerealele sănătoase se suportă bine unele pe celelalte.

Obişnuiţi-vă ca după fiecare folosire a morii să o curăţaţi bine, pentru a nu permite dăunătorilor să se adăpostească în sită.

Nu faceţi din masă un ritual rigid.

Adesea, chiar şi pentru copii masa devine o „procedură” dezagreabilă, pentru că li se pretinde să mănânce întotdeauna „corect”. Dacă necesitatea şi

dorinţa de a putea mânca singur şi liniştit se transformă în încărcătură emoţională, datorită faptului că se simte în permanenţă observat, iar bucăţelele care scapă pe covor iau proporţiile unei adevărate catastrofe, atunci mâncarea se „încarcă” cu o sumedenie de informaţii distrugătoare. Mulţi adulţi bolnavi şi supraponderali au avut părinţi extrem de severi, ale căror reguli ce trebuiau respectate la masă erau considerate mult mai importante decât bucuria şi plăcerea de a găti şi de a mânca. Regulile şi manierele sunt importante şi ne ajută să putem mânca în linişte. Dar deprinderea lor nu trebuie să se transforme în constrângere.

În timpul mesei, vorbiţi cât mai puţin posibil

Dacă totuşi vreţi cu tot dinadinsul să vorbiţi, povestiţi ceva pozitiv şi vesel. Deoarece s-a stabilit că bârfa la masă îngraşă. Iar printre obiceiurile negative specifice zilelor pe care le trăim se numără „mesele de afaceri”. Observaţi cu atenţie persoanele care participă de obicei la astfel de mese. Nu e de mirare: mâncarea servită în astfel de situaţii este calitativ mai bună, deci persoanele respective vor mânca mai mult, fiind predispuse mult mai rapid la problemele legate de digestie şi greutate.

Deci recomandarea de a mesteca bine şi eventual de a face pauze între felurile principale de mâncare nu este inutilă. În acest fel, organismul se poate pregăti să recepţioneze mai bine mesajul pe o care i-l vor transmite nervii gustului.

În timpul mesei nu este indicat să citiţi şi nici să vă uitaţi la televizor.

Cititul în timpul mesei are acelaşi efect cu amestecarea substanţelor chimice adiţionale: aparatul digestiv se dereglează, deoarece primeşte simultan prea multe informaţii contradictorii.

Dacă nu citiţi ceva uşor şi frumos, ci numai ziarul sau lăsaţi televizorul să meargă, chiar dacă nu vă interesează ce se petrece acolo sistemul dumneavoastră este supraîncărcat cu informaţii distrugătoare. Chiar şi o mâncare preparată cu plăcere se poate transforma în ceva apăsător, fiindcă alimentul primeşte informaţia: „îmi eşti indiferent”. Ce plantă şi ce animal se mai transformă cu plăcere în forţă de viaţă pentru noi?

Vă supăraţi pe o persoană care de mulţi ani citeşte ziarul la masă? Şi

deşi dumneavoastră aţi pregătit mâncarea şi aţi pus masa, nu sunteţi observată? Dacă mai puteţi suporta această situaţie mulţi ani de acum încolo, nu este nicio problemă, totul este în ordine. Dar dacă v-aţi săturat, de ce nu îi aruncaţi într-o zi supa peste ziar, direct în faţă? (înainte de a apuca să se răcească!). Iar după aceea, vă rugăm să nu curăţaţi mizeria făcută. O metodă destul de radicală, însă foarte eficientă. Poate primim scrisori de la cititori, dar hai să fim sinceri: cine ar putea să conteste acest sfat?

Cumpăraţi fructe care încă au parfum

O ciudăţenie legată de fructele agroindustriale stropite cu insecticide împotriva dăunătorilor este aceea că nu mai au parfum propriu. Deci cumpăraţi numai fructe care încă miros plăcut. Ne confruntăm zilnic cu această problemă. Supermarket-urile sunt pline de zeci de sortimente diferite de mere, dintre care nici măcar unul nu miroase. Această informaţie îi va determina probabil pe cei responsabili să stropească pomii fructiferi nu doar cu pesticide, ci şi cu substanţe parfumate. Nu putem preîntâmpina acest lucru, dar sperăm ca flerul dumneavoastră să fie suficient de bine dezvoltat încât să nu fie indus în eroare. (Dacă până şi lădiţa miroase, plecaţi repede de acolo!)

Salata verde este binevenită pentru digestie, dacă înainte de a fi consumată este ruptă cu mâna.

Ruperea manuală a frunzelor de salată verde păstrează celulele intacte şi menţine vigoarea alimentului. În acest fel se păstrează şi cele mai multe vitamine.

Vă mai spunem o dată – nu forţaţi pe cineva să mănânce împotriva voinţei sale – în special pe copii!

„O lingură pentru bunica, o lingură pentru mătuşa…” sau arhi-cunoscutul avion care zboară direct spre gură. Toate aceste metode nu fac decât să „anestezieze” plăcerea copilului de a mânca. Copiii sunt constrânşi să facă ceva ce nu le place; în cazul în care simt că îi veţi iubi mai mult dacă vor mânca tot din farfurie, cu siguranţă vor facă acest lucru. Pentru ei, dragostea

este mult mai importantă decât un stomac supraîncărcat (în afară de asta, au şansa de a vă provoca). Dar este de neconceput să abuzaţi de această calitate a copilului.

Aroma naturală a cărnii

Popoarele primitive fierbeau carnea înainte de a o prăji. Sfatul nostru: lăsaţi carnea friptă să fiarbă de trei ori, schimbând tot de trei ori apa. Numai aşa veţi căpăta de la carne aroma ei naturală. Sunt inutile condimentele în exces şi stabilizatoarele chimice de gust.

Dacă totuşi carnea nu are aromă, mai bine schimbaţi măcelarul.

„Atârnarea" corectă este o necesitate şi nu un lux.

Când carnea este selecţionată şi tratată cu grijă, nu mai există nici măcar o picătură de sânge. Sângele confundat cu sucul propriu al cărnii stă la originea a numeroase boli. Crud nu înseamnă plin de sânge. La animale, sângele provine doar din vene. Înainte de tranşarea animalului, înainte de prelucrarea ulterioară, tot sângele trebuie să fie scurs. Termenul de specialitate folosit pentru această operaţie este „atârnarea" sau „spânzurarea". Există, bineînţeles, un factor de timp de care abatoarele din zilele noastre fac abstracţie.

Sfatul nostru: bazaţi-vă alimentaţia în special pe produse autohtone – care se găsesc întotdeauna în regiunea în care locuiţi.

Toate plantele care se dezvoltă într-o anumită regiune a pământului posedă proprietăţile protectoare şi nutritive de care au nevoie persoanele care trăiesc în regiunea respectivă – cu condiţia ca plantele şi animalele să crească neafectate de îngrăşăminte chimice şi insecticide.

De aici deducem că alimentele importate provin din plante şi animale care răspund altor necesităţi decât celor autohtone. În multe cazuri, acestea diferă atât de mult, încât, în cantităţi mari, acţiunea lor este mult mai slabă în ţările importatoare. Chiar şi în acest caz, calea de mijloc pentru atingerea scopului este cea mai bună: e de la sine înţeles că nu trebuie să eliminaţi complet din alimentaţie bananele sau fructele şi legumele exotice. Dar atenţie la cantitate. Totul trebuie consumat cu măsură. Bazaţi-vă alimentaţia în special pe produse autohtone care fac bine sănătăţii dumneavoastră. Cel

puţin, verdeaţa proaspătă pe care o folosiţi ar trebui să fie din împrejurimi, de preferinţă din propria grădină.

Al doilea motiv care stă la baza sfatului nostru de a consuma alimente autohtone: în acest fel veţi lua hotărârea de a favoriza propria agricultură şi „menţineţi" sănătoasă atât propria ţară, cât şi pe locuitorii ei, o perioadă cât mai lungă de timp. Ceea ce se întâmplă pe plan mondial în ceea ce priveşte agricultura reprezintă un motiv de îngrijorare. Politica agrară nu şi-a câştigat un nume. Este practicată de oameni care nu au nici cea mai mică încredere în natură şi de aceea lasă toate hotărârile în grija cercetătorilor şi a statisticienilor – oameni care nu cunosc nici natura, nici oamenii, iar comportamentul lor este dictat de interese economice.

În fiecare ţară există ţărani cu gospodării şi ferme mici care ne vor furniza în viitor alimente „adevărate", deoarece numai ei au posibilitatea de a produce alimente de calitate superioară, în armonie cu legile naturii, fără deteriorarea mediului înconjurător. Întreprinderile agricole de dimensiuni mari nu există datorită calităţii produselor, ci datorită volumului de tranzacţii.

Argumentul conform căruia în zilele noastre nimeni nu mai vrea să fie agricultor este o regretabilă concepţie populară. Cel care prin politica pe care o duce transformă un câmp roditor într-un deşert nu are voie să se plângă dacă acolo nu va creşte nimic. Cel care leagă oamenii de mâini şi de picioare nu trebuie să se mire că vocea lui nu este ascultată. În toate perioadele au existat suficienţi oameni cu inimă şi cu mâini puternice pentru care fericirea şi mulţumirea de a produce calitate şi sănătate în armonie cu natura au fost mai importante decât mărimea câmpului şi a grajdurilor şi decât numărul programelor de la televizor.

Aceşti oameni demni de a fi recompensaţi pentru rezultatele lor remarcabile ar trebui să se numere printre cele mai presante probleme pe care să le rezolve politicienii, care, la urma urmei, sunt plătiţi de noi şi care ar trebui să ne ajute.

Dar cum numim un politician care dă ţăranului bani pentru a renunţa la curtea şi la câmpul lui? Să laşi câmpul în paragină şi să mai fi şi plătit pentru asta! Asta este chiar neobrăzare!

Prin decizia de a consuma numai alimente biologice indigene câştigaţi nu numai controlul asupra a ceea ce ajunge pe masa dumneavoastră, asupra

provenienţei şi calităţii produselor, ci puteţi totodată să participaţi la deciziile privitoare la transporturile inutile care poluează aerul, la câmpurile ocupate de industrie sau lăsate în paragină, având în acelaşi timp grijă ca pământul să rămână aşa cum şi-a dorit Cel de sus şi aşa cum au nevoie de el oamenii.

Pâinea are un gust mai bun şi este mai sănătoasă dacă este ruptă cu mâna.

Amestecaţi totul – de la zahărul pe care îl puneţi în ceai, până la ingredientele din mâncare – numai în sensul acelor de ceas.

Mişcarea în sensul acelor de ceas este mişcarea transmiterii de energie. În acest fel puteţi „aduce" cafelei dumneavoastră informaţii vitale. Sensul contrar sensului acelor de ceas vă sustrage forţa dătătoare de viaţă.

Pe vreme caniculară nu beţi nimic rece

Sunteţi probabil familiarizaţi cu imaginea străzilor din oraşele americane în care se observă un număr extrem de mare de persoane supraponderale. Motivul principal care conduce la asemenea extreme nu este doar subcultura fast-food-urilor şi lipsa valorii nutritive din alimente, ci şi faptul că în Statele Unite, pe caniculă, toată lumea se îndreaptă spre băuturi reci ca gheaţa. Recele slăbeşte organele digestive şi pe cele care se ocupă cu detoxifierea organismului. Nu degeaba locuitorii ţărilor aflate în deşert consumă băuturi calde – spre exemplu ceai cald de mentă, deoarece se ştie că menta are proprietăţi răcoritoare. În general, atât ceea ce este prea cald, cât şi ceea ce este prea rece dăunează organismului, în funcţie de tip.

„Nimic nu trebuie mâncat la fel de fierbinte cum e gătit!"

Ar trebui să luaţi acest proverb mot-a-mot drept o chemare. În ceea ce priveşte obiceiurile culinare, lăsarea mâncărurilor la răcit are cu siguranţă sens. În egală măsură, atât pentru tipul alfa, cât şi pentru tipul omega, combinaţia de cald şi rece este extrem de dăunătoare. Evitaţi tentaţia de a „stinge" cu ceva rece mâncarea fierbinte pe care tocmai aţi înghiţit-o.

Renunţaţi la carnea de porc

Carnea de porc cu care am fost obişnuiţi este un aliment cu o slabă valoare nutritivă. Acţiunea sa negativă se răsfrânge nu numai pe plan fizic, ci şi spiritual. Observaţi singuri şi întreprindeţi propriile dumneavoastră cercetări: ce impresie vă fac oamenii şi popoarele care se hrănesc predominant cu carne de porc?

Însă indiferent de tipul de carne, evitaţi să consumaţi produse a căror origine nu o cunoaşteţi.

La prepararea unei reţete care necesită ouă, utilizaţi întotdeauna mai puţine ouă decât prescrie reţeta respectivă. Folosiţi întotdeauna numai jumătate din cantitatea de lapte specificată într-o reţetă, înlocuind cealaltă jumătate cu apă.

Multe preparate vor fi mai uşoare şi vă vor încărca mai puţin stomacul dacă veţi ţine cont de acest truc. Spre exemplu, omleta dulce, sfărâmată în tigaie se poate întări atât de tare încât, mâncând-o, vi s-ar putea „cimenta" în gât. Preparând-o cu lapte şi apă în proporţii egale, va fi mai uşoară şi deci, în consecinţă, mai uşor de digerat (chiar şi aşa, nu vă sfătuim să consumaţi omleta scara).

Dacă vă număraţi printre „fanii" reţetelor cu ou şi în special a clătitelor, şi adesea acestea sunt prea tari pentru a putea fi consumate, luaţi o jumătate de cantitate de apă şi jumătate de lapte şi, în loc de a bate ouăle, turnaţi-le uşor în lichid. Compoziţia nu va fi groasă, ci aproape fluidă.

Economie la clătite

Vă plac clătitele? În familiile mari, până preparaţi cantitatea necesară, vă curge toată sudoarea pe frunte. Pe de o parte, fiecare trebuie să primească ceva în farfurie, pe de altă parte, după nici a zecea clătită în bucătărie se face un fum dens, de nu mai vedeţi la un metru. Pentru a preîntâmpina ca grăsimea vegetală sau untul (folosite în funcţie de tipul, alfa sau omega, pentru care se prepară clătitele) să se înnegrească, adăugaţi în tigaie aproximativ 10 boabe de mazăre, dacă este cazul, chiar mai multe. Un păhărel de coniac adăugat în compoziţie o face mai delicată şi mai picantă. Şi nu uitaţi: jumătate lapte, jumătate apă şi mai puţine ouă decât specifică reţeta.

După prima eructaţie, trebuie să vă opriţi din mâncat

O regulă veche care nu şi-a pierdut nimic din valabilitate. Dacă veţi continua să mâncaţi, ar fi ca şi cum aţi face loc în pivniţă pentru „un spaţiu nou”. Chiar dacă nu veţi mai mânca mult, spaţiul recent creat vă va da senzaţia că vă este din nou foame, lucru care nu este adevărat.

Nu aţi remarcat niciodată în timpul mesei că după o pauză lungă, la scurt timp după ce v-aţi săturat, dintr-un oarecare motiv începeţi din nou să mâncaţi – şi îngurgitaţi aceeaşi cantitate de parcă nu aţi fi mâncat nimic înainte? Aşa se explică „spaţiul nou care vrea să fie umplut”.

Încă o dată: „Aromatizat” – feriţi-vă să cumpăraţi produse care au inscripţionată pe ambalaj această indicaţie

Substanţele aromatizante sintetice sunt adesea „informatori” distrugători, în special datorită scopului principal pentru care au fost folosite. Prezenţa lor în alimente este inutilă.

Ele induc în eroare simţul gustului şi dau organismului informaţii false cu privire la adevărata valoare a alimentelor. Şi fiţi conştienţi de următorul lucru:

Substanţele aromatizante sunt folosite în special datorită faptului că alimentul în care sunt adăugate are o valoare scăzută.

Veţi rămâne uimiţi dacă aţi putea afla ce gust are produsul cumpărat – fără nicio bombă chimică de gust. Întreaga recoltă de căpşuni a lumii dintr-un an ar fi arhisuficientă pentru a furniza aroma unui procent din toate produsele cu gust de căpşuni existente (îngheţată, iaurt etc.). Acelaşi lucru se întâmplă şi în cazul gustului de ciuperci, aromei de carne, parfumului de caise, iar lista ar putea continua.

Niciuna dintre aceste substanţe nu este verificată nici ca acţiune pe termen lung în interiorul organismului nostru, nici ca reacţii negative în contact cu celelalte substanţe, şi niciuna dintre ele nu ar trebui să-şi găsească locul pe etichetele cu ingrediente.

După ora şase, nu mai beţi nici dumneavoastră, nici copilul dumneavoastră, lapte

Cu riscul de a ne repeta: arhicunoscutul pahar cu lapte cald băut înainte de a merge la culcare este, în cel mai bun caz, un narcotic, deoarece organismul şi ficatul primesc prea mult de lucru, în realitate, laptele încarcă organismul, chiar şi atunci când acesta suportă foarte bine grăsimile animale. Oricum, un motiv întemeiat care vine în sprijinul acestui sfat este acela că mult prea rar ne putem bucura de un pahar cu lapte bun. Ceea ce este descris ca fiind „lapte" în rafturile magazinelor, se află mult prea departe de ceea ce ar trebui să însemne acest aliment. În general, copiilor ar trebui să li se dea lapte abia începând cu al treilea an de viaţă. Înainte de această vârstă, laptele le poate fi dăunător din mai multe puncte de vedere.

Copii sub doi ani nu au voie să mănânce ouă

Dezvoltarea copiilor sub doi ani este influenţată în mod negativ de consumul de ouă. Acţiunea acestora este direcţionată adesea spre dezvoltarea hormonului masculin, care astfel nu este lăsat să se dezvolte normal. Ca urmare este cunoscută agresivitatea sporită, observabilă mai târziu.

Evitaţi sarea şi zahărul extrem de „fluide"

Capacitatea de a curge se realizează de cele mai multe ori printr-un conţinut ridicat de substanţe chimice aditive, în special în cazul zahărului pudră. Amestecaţi în sarea pe care o folosiţi la gătit câteva boabe de orez. Acestea ajută sarea să curgă mai bine din solniţă.

Aţi preparat o mâncare prea sărată?

Mâncărurile sărate prea mult devin din nou gustoase dacă le fierbeţi câteva minute punând în vas un obiect din argint (furculiţă, lingură etc). Nu dăunează nici mâncării, nici lingurii.

Nu spălaţi niciodată în maşina de spălat vase cuţitele ascuţite pentru pâine sau carne.

Acestea îşi vor pierde imediat ascuţimea şi nu veţi mai putea să le ascuţiţi la fel de bine ca atunci când au fost cumpărate.

Legătura cu mirosul de ceapă

Dacă pe cuţit rămâne un miros persistent de ceapă, treceţi lama de câteva ori printr-un morcov. Apoi imediat spălaţi cuţitul cu apă rece. Ar trebui ca pentru ceapă să aveţi un cuţit şi un tocător special, pe care să nu le păstraţi niciodată în vecinătatea celor pentru pâine.

Adăugaţi întotdeauna condimente la cartofi.

Dacă meniul dumneavoastră de bază este compus în special din cartofi, vă sfătuim să adăugaţi întotdeauna la ei verdeţuri (pătrunjel, ceapă verde etc.), indiferent dacă acestea sunt proaspete sau uscate. Probabil că ştiţi: verdeţurile conţin substanţe puternice care pot echilibra accentul subteran, „greu, de pământ" al cartofului. Întâmpinaţi dificultăţi în înţelegerea acestei acţiuni a cartofului? Observaţi oamenii şi popoarele care se hrănesc preponderent cu cartofi (comparativ cu cei care consumă orez, paste făinoase, cereale). Ce radiază aceşti oameni? Ierburile culese şi uscate la momentul potrivit conferă cartofilor ceva în plus.

Câte ceva despre apă şi bioxid de carbon

Prin acţiunea sa negativă asupra stomacului şi în general asupra întregului organism, bioxidul de carbon se numără printre cele mai subestimate substanţe. Acesta produce mucoasei stomacului o iritaţie de durată. Evitaţi pe cât posibil să consumaţi băuturi cu conţinut de bioxid de carbon, sau cel puţin nu le consumaţi zilnic sau în mod regulat.

Ca băutură de bază vă recomandăm apa de izvor sau apa curentă de la robinet. Apa minerală nu este indicată consumului, cel puţin nu ca băutură de durată. Aceasta este răspunzătoare de apariţia diferitelor afecţiuni care apar cu precădere la persoanele care consumă numai apă minerală.

Despre raporturile cu alimentele

Uitarea treptată a metodelor simple şi naturale de conservare a fructelor, legumelor şi cărnii, a făcut loc rapid conservanţilor, expunerii la acţiunea razelor şi sulfurării (care distruge vitamina B1, extrem de importantă pentru organism, nu numai din produsul supus tratării, ci şi din corp). Cu toate că astăzi sunt parcurşi anual, cu alimente, miliarde de kilometri, nu căpătaţi decât cu mari eforturi fructe proaspete, netratate, din împrejurimi.

V-aţi gândit deja vreodată: nu ducem lipsă de cai şi nici de căruţe şi cu toate acestea nu primim fructe şi legume proaspete, în schimb milioane şi milioane de cai putere care infestează aerul pe care îl respirăm transportă lapte din nordul Germaniei în Italia, mere din Noua Zeelandă spre Germania, usturoi din Spania înspre Italia. Se consumă mult timp şi se pierd mulţi bani, şi există cărţi întregi pline cu exemple ale acestei nebunii. Ce ar trebui să facem? Cu siguranţă nu vrem să îi schimbăm pe alţii, dar noi înşine putem face ceea ce trebuie. Cererea dictează oferta. Iar o cerere bine informată şi plauzibilă dictează o ofertă sănătoasă.

Deci chiar dumneavoastră trebuie să faceţi altceva acolo unde este posibil. Aceasta începe cu decizia de cumpărare şi merge până la păstrarea şi conservarea naturală. Astăzi avem toate motivele să o cumpărăm cu convingerea că nu avem nevoie de nimic pus la păstrare. Încercaţi mereu să mâncaţi în concordanţă cu sezonul. O astfel de alimentaţie vă va păstra sănătoşi şi nici nu veţi avea nevoie de foarte mult. Următoarele trucuri vă vor fi cu siguranţă de ajutor, în special dacă este vorba de familii numeroase.

Regulile de bază în cazul păstrării se fundamentează pe momentul potrivit:

Dacă veţi cumpăra ceva în cele 14 zile cu Lună în creştere, aveţi grijă ca produsele să fie proaspete şi nu conservate, în timpul Lunii în creştere, totul se strică mult mai uşor decât în zilele cu Lună în descreştere.

În zilele cu Lună în descreştere, puteţi cumpăra mai multe

produse pe care să le păstraţi câteva zile, fără ca acestea să-şi piardă prospeţimea şi valoarea biologică.

Vara, la temperaturi ridicate, păstrarea proviziilor este în general mai dificilă. În cazul în care vreţi să vă faceţi provizii, ar fi indicat să evitaţi zilele din Fecioară şi Leu. În aceste zile ar fi bine să nu păstraţi mâncarea preparată de la o zi la alta. Şi laptele se acreşte în aceste zile mult mai uşor. Gândiţi-vă că vara organismul dumneavoastră are nevoie de mai multe produse proaspete, din natură.

Pentru ca merele să reziste mai mult timp: în trecut, merele se depozitau fie sub pat, fie pe şifonierul din dormitor. Din experienţă se ştie ce folosesc astăzi transportatorii de mere: bioxidul de carbon frânează procesul de putrezire a merelor, în timp ce oxigenul accelerează acest proces. Iar bioxidul de carbon este prezent într-o cantitate mai mare în aerul deja folosit.

Pentru ca uleiurile să nu râncezească: numai uleiul de măsline trebuie păstrat în recipiente înfundate cu dopuri de plută, toate celelalte uleiuri putând fi acoperite cu două bucăţi de stofă de lână şi etanşeizate cu elastic.

Untul proaspăt: poate fi păstrat mai multe săptămâni dacă fierbeţi apă cu sare, o lăsaţi să se răcească şi apoi o turnaţi peste unt.

Ouăle: dacă aveţi în frigider ouă fără ambalaj, este posibil ca unele dintre ele să fie vechi. Prospeţimea ouălor se poate verifica foarte simplu: puneţi oul într-un vas înalt şi larg plin cu apă rece. Ouăle proaspete rămân la fundul vasului şi nu se mişcă, ouăle nu foarte proaspete, dar care mai pot fi încă folosite, încep să se ridice uşor la suprafaţă. Aruncaţi rapid ouăle care s-au ridicat în totalitate la suprafaţa apei.

Cartofii fierţi: nu trebuie reîncălziţi sub nicio formă, nici măcar atunci când copiii au venit de la şcoală cu întârziere. Din cartofii reci puteţi prepara separat, cu unt fierbinte, un nou fel de mâncare.

Cartofii fierţi se păstrează o perioadă mai lungă de timp proaspeţi şi fierbinţi dacă puneţi vasul în care au fiert în apă clocotită şi îl acoperiţi cu un şervet curat. Deasupra puteţi pune un capac obişnuit.

Carnea crudă: se păstra odinioară mai mult timp proaspătă dacă era învelită în frunze de ferigă. Fie era înfăşurată în totalitate în ferigă, fie se puneau frunze între bucăţile de carne, sau deasupra lor. Dacă înveliţi complet carnea în ferigă, aveţi grijă să folosiţi frunzele o singură dată.

Pe timp de vară, carnea poate fi păstrată proaspătă dacă este opărită câteva secunde cu apă clocotită. Astfel îşi va păstra chiar şi în congelator mai mult timp proprietăţile. Acest procedeu este important mai ales peste weekend-urile din timpul verii, pe vreme furtunoasă şi în zilele cu Luna în creştere.

Drojdia: puteţi verifica astfel dacă drojdia mai are „forţă propulsoare": dacă drojdia se ridică în apă caldă, atunci este încă bună.

Sticle închise ermetic: sticlele pot fi închise ermetic dacă încălziţi mai întâi dopul de plută şi apoi îl înmuiaţi în ulei.

Varză acră făcută în casă: varza trebuie tăiată şi tocată doar în zilele cu Luna în descreştere în semnul zodiacal al Capricornului.

Nu este indicat să faceţi varză murată în zilele cu Luna în creştere şi nici atunci când Luna se află în zodia Fecioarei sau a Leului. Fermentarea se face mult mai rapid, iar varza se acreşte prea tare sau se usucă.

Protejarea proviziilor: dacă vreţi să protejaţi proviziile în sufrageria unei case de vacanţă, puneţi în camera respectivă mentă şi muşeţel sălbatic. Acţiunea acestor plante este mult mai puternică dacă sunt recoltate într-o zi cu Luna în creştere, într-o zi „de frunze" (Gemeni, Balanţă sau Vărsător).

Nucile: trebuie păstrate în nisip uscat pentru că în acest fel nu se râncezesc. Nucile sau alunele care intră în compoziţia ciocolatelor sau a altor dulciuri cu termen lung de garanţie sunt de cele mai multe ori supuse radiaţiilor, motiv pentru care provoacă uneori dureri de cap.

Recunoaşteţi calitatea: legumelor depozitate nu trebuie să li se îndepărteze frunzele protectoare, nici măcar atunci când acestea din urmă s-au veştejit, Acest lucru este valabil în special în cazul salatei verzi, a verzei albe, a roşiilor, a conopidei şi a guliilor. Prazul trebuie să-şi păstreze rădăcinile, iar morcovii trebuie cumpăraţi de preferinţă cu cât mai multe frunze.

Toate acestea sunt tăiate de vânzătorii care comercializează mărfuri de calitate îndoielnică sau care au ceva de ascuns. Spre exemplu, conopida are neapărată nevoie de frunzele protectoare deoarece îşi pierde vitaminele dacă intră în contact cu lumina. Nu vă luaţi după argumentele neîntemeiate ale marii majorităţi a clienţilor care consideră inutile frunzele protectoare. Se poate ca fără aceste frunze legumele să coste mai puţin, dar gândiţi-vă şi la preţul pe care îl veţi plăti apoi pentru sănătatea dumneavoastră.

Energia piramidei: Vă oferim şi o mică piramidă din lemn cu ajutorul căreia puteţi conserva în mod natural alimentele. Poate fi aşezată deasupra unei coji de fruct sau deasupra unui fel de mâncare. Cât de preţioasă este această străveche metodă de conservare se pot convinge utilizatorii seriei noastre de produse cosmetice care au fost conservate cu ajutorul energiei piramidelor şi a culorilor.

Vreţi să faceţi un pas mare în viitor? Nu mai mâncaţi nimic după ora 16

Va face foarte bine sănătăţii dumneavoastră să vă obişnuiţi ca ultima masă din zi să o luaţi după-amiaza târziu. Tot ceea ce consumaţi târziu necesită o energie mai mare pentru digestie şi o activitate hormonală mai pronunţată, care, în caz contrar, ar putea fi folosită pentru regenerarea spirituală totală.

Încercaţi să ne urmaţi sfatul şi, timp de o săptămână, nu mâncaţi mai târziu de ora 16.

Vreţi să faceţi un alt pas mare în viitor?

Mâncaţi cel mult o dată pe săptămână carne, sau eliminaţi-o definitiv din alimentaţia dumneavoastră.

Evitaţi cu orice preţ să consumaţi carne miercurea sau vinerea. Total independent de motivaţia religioasă, este extrem de sănătos să ţineţi cont de această regulă. Un motiv în plus: o mie de metri pătraţi de teren arabil pe care se cultivă cereale hrănesc zece oameni, în timp ce o mie de metri pătraţi de teren arabil folosiţi ca păşune pentru animale hrănesc doar o singură persoană. Viitorul stă „în lumina Soarelui transformată o singură dată” (plantele). „Lumina Soarelui transformată de două ori” (animalele care se hrănesc cu plante) este un lux pe care nu ni-l mai putem permite şi care – lucru foarte important – frânează dezvoltarea noastră spirituală.

Două reţete pentru viaţă

Am fost deja de foarte multe ori rugaţi să scriem o carte „Gătitul după Lună”. Ar fi desigur un lucru pozitiv, dar acum ştim cu siguranţă că nu ar fi

deloc uşor.

Cu totul altceva ar fi o carte care să arate în sfârşit tuturor celor interesaţi cât de incredibil de uşor este să găteşti. Cine îşi aminteşte de orele de gătit din şcoală, în care se împleteau bucuria cu simplitatea? Unde există cărţi de bucate care să vă înveţe să faceţi din nimicuri adevărate minuni? Încercaţi să utilizaţi ingrediente simple şi să urmaţi reguli simple. Veţi vedea că totul va fi extrem de uşor şi neobositor şi veţi învăţa chiar să vă bucuraţi.

Unităţile de măsură din cărţile de bucate trebuie luate în considerare numai ca puncte de reper. Veţi descoperi cu timpul plăcerea de a găti şi veţi învăţa să aproximaţi de la gram la linguriţă, până la cantitatea care se cuprinde în trei degete sau în mână. Lucraţi fără cântar şi daţi flerului dumneavoastră o şansă. Aţi uitat să puneţi sarea? Aceasta are rostul ei. Gătiţi fără măsuri şi greutăţi, cu produse biologice proaspete – asta ar fi cu adevărat ceva!

Dorim să vă prezentăm două reţete pentru a vă arăta cum să faceţi minuni din nimicuri şi cum să transformaţi complicatul în ceva extrem de simplu.

Aluatul cu drojdie

„Mamei îi reuşea de fiecare dată, dar mie…” – toate scuzele sună asemănător atunci când nu vrem să facem singure aluatul cu drojdie, atât de important pentru alimentaţia sănătoasă.

Vă asigurăm că nu există nimic mai simplu. Aluatul cu drojdie se prepară uşor şi rapid, timpul total necesar pregătirii, inclusiv cel pentru a face curat după, ridicându-se la numai 30 de minute. Cum se întâmplă adesea şi în viaţa, potrivirea este totul.

Aluatul cu drojdie are nevoie de timp pentru a creşte. Mulţi dintre noi ne plângem că nu avem deloc timp. Dar nu noi avem nevoie de timp, ci aluatul. Ceea ce nu suportă aluatul este să staţi lângă el şi să-l controlaţi să vedeţi dacă a crescut.

Să purcedem la treabă: puneţi într-un lighean atâta făină proaspăt măcinată cât prevede reţeta sau cât vă spune flerul şi faceţi în mijloc o gaură. Puneţi acolo drojdia fărâmiţată şi adăugaţi un praf de zahăr şi puţin lapte cald

sau apă. Luaţi apoi de pe margine puţină făină şi amestecaţi cât să se formeze o compoziţie moale, dar nu fluidă.

Foarte important: nu adăugaţi acum sarea prevăzută eventual în reţetă, deoarece aceasta împiedică aluatul să crească.

Şi acum urmează partea cea mai interesantă: în fiecare reţetă scrie – „acoperiţi cu un şervet şi lăsaţi să crească”. Dar nicăieri nu serie că pentru aluatul cu drojdie acesta reprezintă momentul decisiv. Aluatul nu are voie să intre deloc în contact cu aerul. Reuşita lui depinde de aceasta. Când compoziţia şi-a dublat volumul (cu cât este mai proaspătă drojdia, cu atât procesul de creştere se desfăşoară mai rapid, durând, în general, între 5 şi 20 de minute), atunci este gata.

Şi în al doilea rând: aluatul are nevoie de căldură pentru a creşte. Când ridicaţi la final şervetul de pe lighean, toate uşile şi ferestrele trebuie să fie închise. Asta nu înseamnă că întreaga încăpere trebuie să fie caldă. Dar nici rece, ci trebuie să fie lipsită de curenţi de aer. Vi se pare dificil? Dar de cât timp aveţi nevoie pentru a închide uşile şi ferestrele?

Nu mai rămâne decât să amestecaţi aluatul crescut cu restul ingredientelor, folosind mixerul special pentru aluat sau chiar şi numai forţa propriilor mâini pentru a-l frământa. Puneţi-l apoi din nou la crescut, la loc cald, pentru încă 30 de minute. Dacă după ce a crescut a doua oară nu mai aveţi timp pentru prelucrarea finală, este suficient să-l mai frământaţi puţin, bătându-l de câteva ori de planşeta de lucru.

Totul nu va dura mai mult de cinci minute. În total, aluatul va fi gata în de două ori câte cinci minute. Prelucrării finale îi puteţi acorda 10 minute. Deci, în total, nu mai mult de jumătate de oră. Timpul dintre operaţiuni îl puteţi petrece cum doriţi. Rezultatul va fi o pâine sau un alt produs unic şi sănătos.

Nu uitaţi! Pentru curăţarea suprafeţelor murdărite cu făină, folosiţi numai apă rece. Apa caldă încleiază totul şi munca vă va fi îngreunată. Dacă lucraţi pe planşete din lemn, radeţi întâi cu un cuţit aluatul rămas şi abia după aceea spălaţi cu apă rece, clătind bine ambele părţi. Lăsaţi să se zvânte bine, având grijă să primească aer şi de jos.

Supă de alac (grâu speltoid)

Supa de alac este regina neîncoronată a supelor, cenuşăreasa care se

transformă în prinţesă, răţuşca cea urâtă care devine o superbă lebădă. Supa de alac este un medicament adevărat, acţionând cu eficienţă şi calmând multe suferinţe. Este imbatabilă ca măsură preventivă, dacă este consumată săptămânal sau de două ori pe lună.

Şi această reţetă este extrem de simplă: căliţi în două linguri de unt (pentru tipul alfa) sau de grăsime vegetală (pentru tipul omega) o ceapă mare sau două cepe mai mici tăiate cubuleţe şi adăugaţi apoi aproximativ opt linguri de urluială. Amestecaţi cu telul şi turnaţi unu până la doi litri de apă. Adăugaţi în acelaşi timp şi un cub de concentrat de legume, o lingură de leuştean, puţină sare şi, după gust, piper. Supa trebuie să fiarbă uşor aproximativ 20 de minute, şi este gata! Această supă îi va repune pe picioare pe cei care o vor consuma.

Cel mai indicat final – opriţi-vă din mâncat cu cinci minute înainte de a vă sătura.

Nu mâncaţi niciodată mai mult decât vă este foame – acesta ar fi un pas important în direcţia sănătăţii. Organismul are nevoie de aproximativ cinci minute pentru a semnaliza că a fost depăşită graniţa saţietăţii. Dacă v-aţi săturat, dar nu aţi terminat încă de mâncat, cu siguranţă aţi mâncat deja mult prea mult!

Probabil că vă întrebaţi: de unde să ştiu că în cinci minute mă voi sătura? Şi aceasta este o problemă legată de fler, fler pe care vi l-aţi dezvoltat prin autoobservare. Este exact ca în atunci când vă aflaţi la volanul unei maşini. Poate vă amintiţi de primele ore de şofat. Mai ţineţi minte cum s-a dezvoltat pe parcursul timpului simţul când trebuie să apăsaţi pe frână pentru a vă opri exact la linia trecerii pentru pietoni, la semafor”?

Dar astăzi? Astăzi trebuie să vă răspundeţi la întrebarea „de unde ştiţi când trebuie să apăsaţi pe frână?”. Acest lucru vă va intra, cu timpul, în reflex. Sentimentul că „în cinci minute mă voi sătura” se dezvoltă exact în acelaşi mod. Nu trebuie decât să vă învăţaţi organismul să facă acest lucru.

Şi aşa am ajuns la finalul capitolului dedicat alimentaţiei sănătoase valabile pentru toate persoanele. Vă urăm acum mult noroc şi bucurii în micile aventuri care vă aşteaptă. Şi împreună cu dumneavoastră ne vom bucura şi noi când treptat veţi simţi pe acest drum cum corpul îşi va recăpăta forţa şi suflul demult uitate – forţă şi suflu pe care copilul din adâncul fiinţei dumneavoastră nu le-a uitat însă.

Forţă şi suflu de care o viaţă trăită din plin nu se poate dezice.
Totul este permis – la momentul potrivit…

III. CUM SĂ TE SIMŢI BINE în CORPUL TAU

Îngrijirea corpului la momentul potrivit

Nu există niciun alt organ al corpului care să fie mai valoros decât toate celelalte şi care, din acest motiv, să merite o îngrijire suplimentară. Dacă ar fi să acordăm premiul întâi, acesta ar reveni cu siguranţă pielii.
Ron Fischer

Vă întrebaţi probabil de ce două teme aparent atât de diferite cum sunt alimentaţia şi îngrijirea corpului sunt tratate în aceeaşi carte? Pentru că aceste teme sunt înrudite, nu pot fi tratate separat.

O alimentaţie sănătoasă este modul cel mai direct şi cu cele mai bune rezultate de a îngriji pielea şi corpul. Cine îşi hrăneşte familia cu alimente naturale, hrănitoare şi mai ales cine îşi hrăneşte familia cu dragoste, a făcut aproape tot ce se putea pentru o îngrijire reuşită a pielii şi a corpului. Reciproca este de asemenea valabilă. Fără o alimentaţie sănătoasă, orice formă de îngrijire a corpului, orice strădanie pentru a avea o piele frumoasă, un păr şi unghii sănătoase are numai un efect trecător. Orice boală gravă îşi are rădăcina într-o alimentaţie greşită timp de decenii. Dacă ne îngrijim cu

înţelepciune corpul, dacă facem ceva bun pentru corpul nostru o jumătate de oră pe zi – de la spălatul părului, al dinţilor până la curăţatul unghiilor – vom fi mai relaxaţi, mai strălucitori, mai odihniţi, vom avea simţurile, percepţiile mai ascuţite, mai curate. Iar un spirit treaz şi ascuţit şi o putere de percepţie mare reprezintă premizele cele mai bune pentru a ne reîntoarce la o alimentaţie sănătoasă. Fără un spirit treaz şi o putere mare de percepţie nu veţi descoperi ce înseamnă pentru voi o alimentaţie sănătoasă.

Chiar şi numai o cercetare amănunţită a pielii, a rolului şi funcţiilor ei ar fi de ajuns să ne câştige respectul şi admiraţia pentru acela care a creat această minune. Dar aşa ceva este valabil în cazul oricărei creaturi a pământului, a oricărui organ omenesc.

Pielea noastră merită că ne ocupăm îndeaproape de ea, să o cunoaştem şi mai ales să o îngrijim, astfel încât să nu o împiedicăm să-şi îndeplinească funcţiile vitale.

Pielea noastră nu a făcut nimic spre a merita să fie unsă cu tot felul de produse chimice care o ameţesc până când este adusă într-o stare vegetativă.

Vă rugăm să ne iertaţi dacă multe din sfaturile din paginile următoare le veţi considera inutile pentru că vă sunt cunoscute încă din copilărie. Aţi fi foarte surprinşi să aflaţi câţi oameni nu au nici cele mai elementare noţiuni de îngrijire a corpului. De ce? Pentru că nimeni nu i-a învăţat. Nu este singular cazul băieţelului unor cunoştinţe, care a aflat abia la vârsta de trei ani, prin experienţe proprii, că urechile trebuie curăţate şi că pielea prepuţului poate fi ridicată pentru a spăla bine penisul.

Bazaţi-vă pe propriile experienţe, lăsaţi-vă conduşi de propriul dumneavoastră nas. Cum vă simţiţi într-o zi ploioasă într-un metrou supraaglomerat, sau în tren, în autobuz? A ce miroase? A oameni care nu au cunoştinţe elementare de îngrijire a corpului. Miroase a substanţe naturale sau simţiţi adevărate bombe chimice pentru nas, care vă provoacă dureri de cap? În special oamenii bătrâni au simţul mirosului atât de redus încât nu mai simt care ar fi cantitatea corectă de parfum.

Mark Twain a spus odată un mare adevăr într-un mod elegant: „Există minciuni, minciuni mari şi statistici.” Noi avem la fel de multă încredere în statistici ca şi el, dar dacă par plauzibile, atunci le acceptăm uneori.

Mai ales atunci când propria experienţă ne confirmă statisticile

referitoare la practicile de îngrijire corporală în oraşele ţărilor „civilizate”. Statisticile arată că oamenii din epoca de piatră s-ar ruşina să meargă aşa printre semenii lor. Nici nu mai amintim faptul că nu ar fi prins nimic la vânătoare pentru că toate animalele sălbatice i-ar fi simţit mirosul de la mare distanţă, chiar şi în direcţia opusă vântului.

Este poate straniu: mulţi oameni au o meserie al cărei obiect îl constituie îngrijirea pielii şi a părului. Cosmeticiene, coafeze, maseuri – oameni pe care îi vizităm din grija pentru părul şi pielea noastră. Dar de ce în trecut tenul ridat, porii deschişi de pe faţă şi pielea cu mari probleme se întâlnea cu precădere la cosmeticiene? De ce îşi ascund cele mai multe dintre ele tenul sub un strat gros de fard? De ce au atât de mulţi frizeri şi mascuri pete pe mâini şi alergie? De ce trebuie atâţia oameni care practică aceste meserii să se reorienteze spre alte profesii sau sunt declaraţi inapţi?

Răspunsul este acelaşi cu cel pe care îl primim la întrebarea de ce trebuie să renunţe la meseria lor atât de mulţi brutari din cauza unei alergii la „grâu”: aproape toate produsele cosmetice şi de îngrijire a corpului conţin numai substanţe chimice, de la săpun la şampon şi la masca de faţă. Reţineţi acest fapt! Tot ce se află în camera voastră de baie, în sticluţe, doze, tuburi, conţine exclusiv substanţe chimice – şi încă cele mai ieftine. Costul materiilor prime dintr-un produs cosmetic reprezintă în medie 5 din preţul de vânzare. Restul de 95 sunt pentru ambalaj, reclamă şi profitul producătorului.

Gândiţi-vă că numai foarte puţine substanţe chimice au fost testate din punct de vedere al efectului pe termen lung asupra pielii şi corpului, fără să mai luăm în considerare efectul conjugat al mai multor substanţe chimice.

Multe substanţe chimice – şi în produsele cosmetice – s-au dovedit a fi foarte folositoare. Şi noi folosim în seria noastră de cosmetice, astfel nu am putea să vă oferim nimic.

Dar depinde ce substanţe chimice se folosesc şi în ce cantitate. Desigur depinde şi de măsura în care este informat cumpărătorul. Cine nu ştie ce efecte au substanţele odorizante (mirositoare) asupra plămânilor şi în corp, poate fi momit uşor să cumpere. Un litru de ulei natural de trandafiri costă în jur de 10.000 D.M., un litru de ulei artificial costă numai 1.000 D.M. La început nu se observă. Diferenţa este abia perceptibilă, iar din acest motiv uleiul de trandafiri folosit în produsele cosmetice este artificial.

Noi suntem însă de părere că în final calitatea este mai avantajoasă.

Ceaiul verde, legumele, fructele şi alte lucruri bune hrănesc corpul şi pielea din interior, produsele cosmetice şi de îngrijire a corpului hrănesc şi protejează corpul şi pielea din exterior. Atunci de ce mâncaţi produse chimice?

Este absurd: niciodată în istoria omenirii nu am avut metode de analiză atât de exacte şi amănunţite pentru a stabili dacă ceva este benefic sau nu pentru om. Pe de altă parte, omul modern este mai otrăvit decât oamenii din comunităţile „primitive”. Nenumăratele alergii de care suferim se datorează „rafinării” alimentaţiei şi a cosmeticelor.

Zburăm pe lună, dar în nicio şcoală nu se predă ştiinţa îngrijirii minime necesare corpului. Şi astfel se întâmplă că mulţi oameni abia îşi umezesc faţa şi se spală sumar pe dinţi, acoperă mirosurile corpului cu substanţe odorizante, respingătoare şi intră în cadă o dată pe săptămână. Unii află abia când ajung la medicul stomatolog cum trebuie să te speli pe dinţi corect.

Aveţi de ales: puteţi să susţineţi funcţiile naturale ale pielii şi cu produse naturale sau puteţi să folosiţi produsele industriei chimice care afectează sau distrug funcţiile naturale ale pielii. Acest lucru este valabil şi la alegerea articolelor de îmbrăcăminte: depinde de voi dacă lăsaţi în contact cu pielea voastră numai fibre naturale, lână, bumbac, şi mătase – ţesute şi prelucrate natural, care încălzesc şi protejează, sau dacă vă încărcaţi electric de la fibrele artificiale, care nu permit pielii să respire şi care încarcă organismul cu o mulţime de substanţe chimice, care sunt conţinute de îmbrăcămintea voastră. În cazul primei alternative, copiii ar fi mai puţin nervoşi.

În acest capitol vom face câteva recomandări pentru îngrijirea zilnică a corpului vostru– alături de sfaturi aproape uitate din înţelepciunea ancestrală.

Nu trebuie să pierdeţi din vedete că starea pielii, a părului şi a unghiilor reflectă starea sănătăţii. Pielea este hrănită din interior şi din exterior. Fără „frumuseţe din interior”, fără o alimentaţie naturală, toate încercările noastre de îngrijire a corpului sunt numai „spoială” nu fac decât să acopere realitatea unui ten palid, gras şi murdar. Sfaturile şi recomandările pentru o alimentaţie sănătoasă din capitolele precedente sunt benefice pentru o piele sănătoasă şi un păr rezistent. Am avut de multe ori această experienţă: transformarea exterioară miraculoasă a oamenilor care au trecut cu bucurie la o alimentaţie sănătoasă.

Un secret al îngrijirii eficiente a corpului şi a pielii este regularitatea.

Dacă mai cunoaşteţi şi efectele lunii în zodii, succesul este garantat.

A trata corpul cu respect este datoria noastră din totdeauna, ne naştem cu ea. Câteodată am sentimentul că luăm mai în serios datoria de a îngriji o maşină decât cea de a oferi corpului ceea ce are nevoie.

Cine nu îşi rezervă o jumătate de oră zilnic pentru nevoile reale ale corpului său va avea parte mai mult de boală decât de sănătate. Acesta este adevărul, chiar dacă sună poate dur.

1. Pielea noastră – ce este şi ce poate face

Pielea este cel mai mare organ al corpului, din punct de vedere al suprafeţei. La un adult pielea acoperă în medie 1,5 mp şi cântăreşte cea.3kg. – 6 din greutatea corpului. Multitudinea şi diversitatea funcţiilor pielii sunt enorme. O suprafaţă de piele cât o monedă conţine 3 milioane de celule, 50 de terminaţii nervoase, fără a mai pune la socoteală 90 cm de vase sanguine şi aceeaşi lungime de vase limfatice. Pielea are în totalitate 640.000 de receptori pentru simţuri, peste 500.000 de terminaţii nervoase care sunt legate de măduva spinării. Pe centimetrul pătrat de piele există între 7 şi 135 de receptori palpabili. Desimea părului variază de la câteva fire de păr pe dosul palmei până la 135-000 de fire în pielea capului.

Cel mai subţire este canalul firului de păr pe pleoapă, cel mai gros este pe dosul palmei şi pe picioare.

Diferite părţi componente ale pielii îndeplinesc în muncă de echipă impresionant de multe sarcini:

Pielea formează un strat de protecţie, rezistent la apă şi la muşcături pentru ţesuturile interne. Ea protejează corpul de substanţe străine şi împiedică pierderea umidităţii. Cele mai multe cosmetice chimice sunt percepute de piele ca „substanţe străine”, de care trebuie să se apere.

Menţine temperatura corpului. Pielea conţine mult mai multe vase de sânge decât ar fi necesare pentru hrănire. Aceste vase se contractă în caz de nevoie, pentru a pompa aerul în interiorul corpului şi a păstra căldura sau se dilată pentru a reduce excedentul de căldură din interior. Suplimentar, glandele sudoripare umezesc corpul şi a răcoresc când este supraîncălzit prin evaporare.

Pielea este organ de excreţie, în principal prin glandele sudoripare ce reprezintă o componentă importantă a sistemului imunitar, mai ales printr-o reţea de vase limfatice şi substanţe chimice ale tenului. Stratul protector acid cu valoarea pH de 4,8 până la 6,0 protejează corpul de atacuri chimice şi bacteriene. Dacă stratul acid este iritat permanent datorită stresului sau prin metode de îngrijire greşite şi produse neadecvate, rezultatul este dezastruos.

Pielea este organ de metabolism care serveşte la concentrarea sau dizolvarea grăsimilor şi la reglarea nivelului apei şi al sării în organism prin transpiraţie.

Prin procesul de transformare al energiei solare pielea este un organ vital în producerea de vitamina D. În acelaşi timp, pielea are rol de protecţie împotriva razelor solare dăunătoare, dacă nu este suprasolicitată prin expunerea prelungită la soare. Cremele de protecţie solară nu susţin această funcţie de protecţie, ci o înlocuiesc! În acest fel deveniţi atât de sensibili când sunteţi expuşi la soare fără creme de protecţie. Din această cauză, la multe femei pielea decolteului s-a transformat într-o zonă cu probleme.

Pielea ajută la reglarea tensiunii arteriale – contracţia şi dilatarea vaselor de sânge din piele pot contribui la modificări majore ale tensiunii. La cel care poartă mai mult roşu, vasele de sânge se contractă suplimentar, la cel care poartă mai mult albastru, reacţia este opusă.

Pielea are rol de menţinere a umidităţii. Această funcţie este importantă în special pentru palme şi tălpi.

Cea mai importantă funcţie a pielii, despre care vom vorbi pe larg mai încolo: *funcţia de organ de simţ.* Prin piele, prin atingerea ei cu dragoste, prin masaj şi îngrijire se poate influenţa pozitiv şi chiar vindeca orice organ. Pielea în sine nu poate gândi, însă capacitatea de a simţi în combinaţie cu proprietatea de a percepe şi a transmite o mare varietate de semnale şi de a arăta o paletă largă de reacţii este atât de mare încât depăşeşte toate celelalte organe de simţ şi se situează, prin complexitatea ei, imediat după creier.

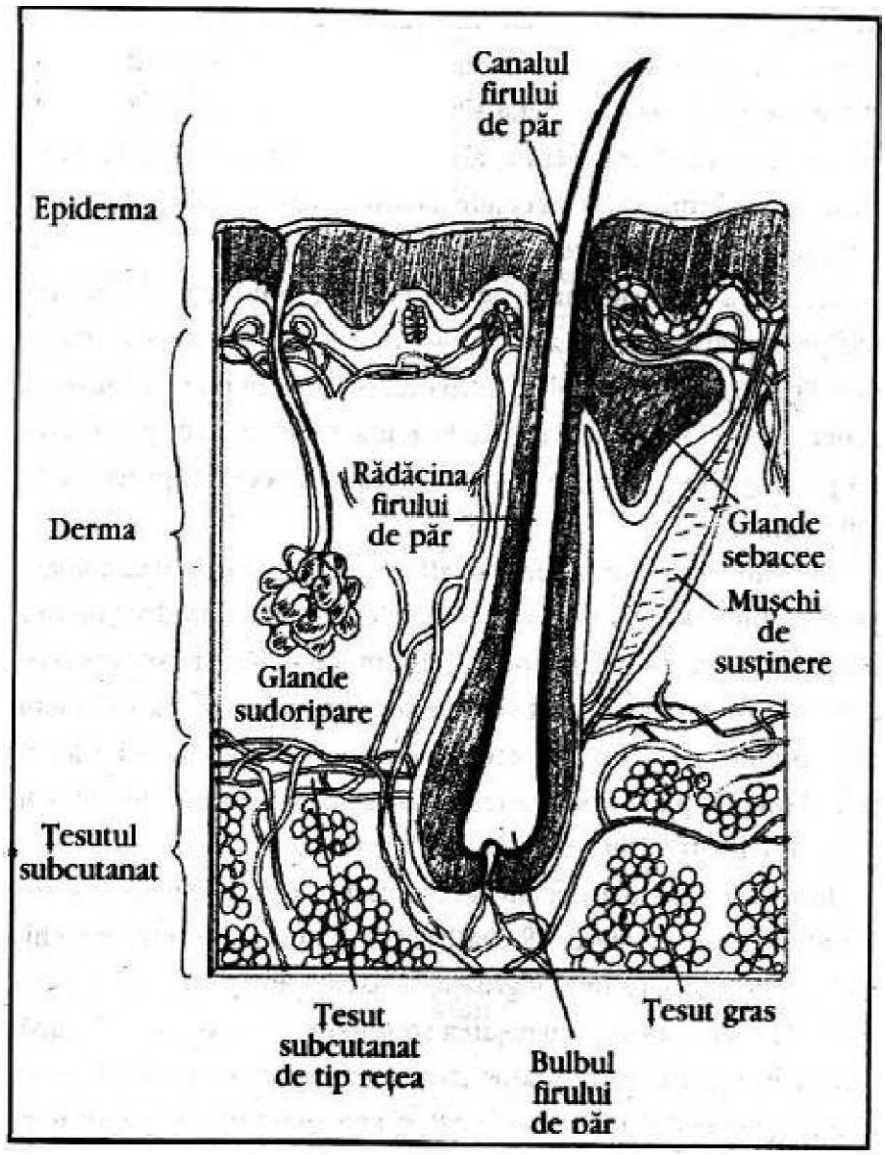
Niciun ţesut al corpului uman nu are o capacitate mai mare de adaptare decât pielea. De la mătasea atât de invidiată a pielii unui bebeluş la ridurile şi uscăciunea unei pieli greşit îngrijite – pielea este într-o continuă transformare în ceea ce priveşte mărimea, textura, proprietăţile şi funcţiile. În funcţie de solicitare, stres, alimentaţie şi îngrijire, ea poate să fie sau să devină fină şi

sensibilă sau tăbăcită şi total insensibilă.

Minunatele mecanisme ale pielii vindecă cele mai variate răni şi se adaptează la cele mai variate condiţii de mediu. Pielea cea mai fină se poate obişnui cu munca în mină. Tăietorul de lemne cu cea mai tăbăcită piele se poate transforma într-un specialist în mecanică fină, dacă are talent. Chiar şi tenul cu probleme se poate transforma într-o piele mătăsoasă – aşa cum ar trebui să fie dacă este hrănită şi îngrijită corect.

Pielea se înnoieşte neîncetat prin exfolierea celulelor de la suprafaţă: un om în vârstă de 70 de ani a purtat şi a înlocuit cea. 850 de straturi de piele – fiecare dintre ele creat altfel şi reflectând vârsta, obişnuinţele şi starea generală a sănătăţii.

Pielea omului datorează flexibilitatea şi rezistenţa în primul rând unei poziţionări pe verticală şi pe orizontală. Partea de la suprafaţă, epiderma, este formată din patru staturi diferite. Stratul inferior este format în exclusivitate din celule vii care se divid neîncetat. Ele se dizolvă şi



Trec încet în straturile de mijloc din dermă pierzând din umiditate. În final ajung în stratul cornos, care constă exclusiv din celule moarte şi care este rezistent la apă.

Acesta se exfoliază neîncetat şi se înnoieşte. La nivelul cel mai de jos se divid neîncetat celule, noile celule trec în straturile superioare transformându-se în celule moarte care se exfoliază în final, întregul ciclu durează cea. 28 de zile, o lună lunară.

La pielea normală, care este atât de rară, stratul cornos este neted pe suprafaţa pielii. La pielea uscată acest strat nu este continuu. Prin urmare bacteriile şi germenii pătrund în piele şi cauzează acnee şi pete. Poate aşa veţi înţelege mai bine ce efect poate avea un peeling făcut prea des. Este ca şi cum aţi accelera procesul de îmbătrânire. În stratul superior al pielii se află şi pigmenţii care dau culoare pielii. Puţin deasupra lor se află celulele imunitare,

produse de măduva osoasă, cu rol de avanpost ai sistemului imunitar care are grijă de musafirii nepoftiţi. Aceste celule sunt primele afectate de atacul produselor cosmetice chimice. Produse cosmetice tind să înlocuiască funcţiile pielii în loc să le susţină, şi astfel sistemul imunitar al pielii se dă bătut. Din nefericire mult prea devreme.

În zonele cele mai afectate stratul cornos este este mai gros, formându-se chiar şi bătături. Radiaţii solare puternice, influenţele chimice, gudronul şi tutunul îngroaşă, de asemenea, stratul cornos. Un ficat slăbit are ca efect îngroşarea stratului cornos al pielii în talpă – exact în locul corespunzător „zonei reflexe a ficatului”. Maseuri experimentaţi pot să constate ce organe sunt suprasolicitate sau bolnave numai observând pielea tălpii.

Pigmenţii secretă o substanţă maronie numită melanină. Producţia de melanină creşte sau scade în funcţie de necesitate şi reprezintă cea mai importantă protecţie împotriva razelor solare ultraviolete, formând un fel de ecran peste celulele pielii. Din acest motiv oamenii cu o piele închisă nu sunt atât de sensibili la soare, dar ei pot să sufere de arsuri de piele provocate de razele solare la fel de bine ca persoanele cu pielea deschisă.

Epiderma nu conţine vase sangvine, ea fiind hrănită prin intermediul dermei. Acest strat mediu reprezintă „parterul” pielii, este mai gros decât toate celelalte straturi şi conţine toate vasele sangvine şi limfatice care contribuie la hrănirea epidermei. Vasele limfatice au un rol important în dezintoxicarea organismului. Momentul ideal pentru un masaj limfatic este luna în descreştere.

Epiderma conţine canalul firului de păr, însoţit de glande sebacee şi de muşchi de susţinere. Glandele sudoripare şi majoritatea terminaţiilor nervoase traversează acest strat superior al pielii.

Glandele sebacee păstrează pielea mătăsoasă prin secreţia lor. Ele sunt întotdeauna însoţite de un fir de păr, astfel că în palme şi în tălpi nu avem aceste glande. În fiecare zi se formează unu până la două grame de sebum care se distribuie uniform pe suprafaţa pielii. Sebum-ul este o combinaţie de grăsime, apă, sare, albumină şi urină. Ca un mecanism de păstrare a umidităţii, sebum-ul formează o peliculă protectoare din apă şi grăsime. La căldură se întinde foarte repede, la frig mai încet. De aceea eczemele apar mai des iarna, în cazul acneei, producţia de sebum este dereglată, glandele

sebacee se înfundă şi se inflamează. Produsele de îngrijire a corpului nepotrivite accelerează acest proces, în timp ce produsele cu efect blând, fără alcool, care respectă funcţiile pielii şi care nu conţin substanţe odorizante sau pigmentate ajută în mod optim secreţia normală de sebum.

Epiderma şi derma sunt formate ca un puzzle tridimensional, ancorate una într-alta, astfel încât „suprafaţa de intersectare" este mare. Derma conţine şi un ţesut subcutanat de tip reţea, care oferă pielii fermitate, supleţe şi elasticitate. Această reţea de ţesuturi este ancorată de ţesutul subcutanat, care la rândul său se sprijină pe straturile mai adânci şi în acest fel fixează şi pielea. Ţesutul subcutanat al dermei asigură nu numai elasticitatea ei şi ancorare solidă, ci conţine totodată şi mecanismul de bază în vindecarea rănilor de orice fel. Aici se găsesc celulele care produc noi ţesuturi subcutanate şi care au activitatea cea mai intensă atunci când Luna este în descreştere. Aceste celule se află în număr mare ş în dermă, prin sânge, la reacţia de inflamare ajung la locul leziunii. Imediat încep producţia de fibre de ţesut care umplu cavitatea leziunii şi o includ. Urmează repararea nervilor şi a capilarelor într-un ritm mai lent; în final noi ţesuturi înlocuiesc o parte din ţesutul vechi; în cazul unor leziuni mai severe rămân cicatrici. Mărimea cicatricii depinde şi de faza lunară la acel moment. Bineînţeles că nu ne putem alege momentul când avem un accident, dar ne putem alege momentul pentru o operaţie chirurgicală de corectare. Operaţi-vă când Luna este în descreştere, în acest caz nu rămân cicatrici aproape niciodată.

Reţeaua de ţesuturi a dermei este răspunzătoare de felul în care arată pielea îmbătrânită. Prin procesul de îmbătrânire se pierde treptat umiditatea ţesutului; volumul pielii se reduce în acest proces, ea devine mai subţire, mai uscată şi se formează ridurile. Ţesutul subcutanat se îngroaşă cu vârsta, se comprimă din ce în ce mai puternic şi astfel pierde din elasticitate. Modul de alimentare (din lipsă de vitamina E!), bolile, leziunile şi stresul emoţional şi fizic pot să conducă la accelerarea acestui proces, indiferent de vârstă. Gradul de uscăciune şi rigiditatea ţesutului subcutanat pot să dea informaţii despre vârsta „biologică" a unei persoane într-o mai mare măsură decât vârsta înregistrată în buletin. Printr-o îngrijire adecvată şi naturală se poate influenţa pozitiv acest proces, şi veţi vedea cum anume.

Subînvelişul este format dintr-un ţesut adipos care este divizat de fibre

ale ţesutului subcutanat în unităţi de grăsime. El conţine glande sudoripare şi vase sangvine. El are rol de termoizolare, de depozit pentru substanţe nutritive şi funcţionează ca strat protector împotriva acţiunilor mecanice. Prin procesul de îmbătrânire grăsimea din acest strat dispare, pielea îşi pierde din vigoare şi se formează ridurile. Grosimea acestui strat depinde de sex, vârstă, transformări hormonale, alimentaţie şi zona corpului. Se observă imediat cu ce v-aţi hrănit o viaţă întreagă şi ce strat de grăsime al corpului a fost supradimensionat. Un motiv des întâlnit pentru care oamenii supradimensionaţi nu vor să slăbească, la nivel conştient sau subconştient, este frica de a nu arăta cu zece ani mai bătrâni după aceea. Şi aşa se poate întâmpla, dacă nu se procedează corect. Utilizarea unui ulei de calitate cu efect de întărire a ţesutului şi puţină gimnastică ar fi de ajuns pentru a evita pericolul.

Noi avem glande sudoripare de două tipuri, Un tip de glande sunt distribuite uniform pe întreaga suprafaţă a corpului, în special pe mâini şi pe picioare. Ele se află în ţesutul subcutanat sub formă de ghem şi corespund câte unui por din epidermă. Acest tip de glande sudoripare au funcţie de reglare a temperaturii şi sunt activate prin sistemul nervos.

Pentru mirosul specific de transpiraţie sunt responsabile cel deal doilea tip de glande sudoripare, care se găsesc în principal în zona genitală şi la subraţ. Pentru a avea acest miros neplăcut mai întâi secreţia lor trebuie să intre în contact cu bacterii. Astfel că aerisirea hainelor are succes numai în cazul hunului sau a altor mirosuri din exterior. Hainele transpirate trebuie întotdeauna spălate, altfel încep să miroasă imediat ce le îmbrăcăm, prin încălzire.

Cum am spus, de mare importanţă pentru îngrijirea corpului este funcţia pielii ca organ de simţ, şi, înainte de orice, ca „mesager al dragostei”.

Fără atingere, până la cele mai tandre mângâieri, pe care le poate simţi pielea, pentru a le transmite apoi întregului corp, nu poate fi vorba de o sănătate solidă.

Şi nu ne referim numai la acel imperiu minunat, la acel elixir al vieţii care este sexualitatea trăită cu bucurie. Nu, atingerea este de la început importantă.

Stările sufleteşti şi fizice au influenţă directă asupra corpului – din interior spre exterior. Stări sufleteşti de scurtă durată ne fac să pălim, să ne înroşim, să căpătăm pielea de găină, transpiraţie rece sau valuri de căldură. Stările de frică şi epuizarea ne provoacă cearcăne (la fel şi produsele lactate prelucrate) şi ne suprasolicită rinichii. O circulaţie sănătoasă ne colorează pielea în rozaliu şi o încălzeşte; un ficat obosit o face galbenă şi rece-umedă. O alimentaţie proastă poate să o facă prea uscată sau prea grasă. O stare de spirit apăsătoare poate să o facă prea sensibilă sau insensibilă.

De ce oare uităm noi atât de des drumul în direcţia opusă, din exterior spre interior? Starea şi ceea ce simte pielea au o influenţă puternică asupra organelor interne, asupra circulaţiei, asupra stării de spirit şi a sentimentelor.

Ce se întâmplă atunci când partenerul iubit vă masează picioarele, faţa?

Mângâierea unei mâini linişteşte un animal înspăimântat sau un copil, un prosop albastru, răcoritor poate să aline durerea cea mai puternică de cap – lucruri pe care le cunoaştem noi toţi. Această legătură strânsă între piele şi sistemul nervos central ne aminteşte că efectele prin intermediul acestui mijlocitor familiar, pielea, au bătaie lungă. Din toate direcţiile primim informaţii care să ne confirme acest lucru. Nu în ultimul rând, biblia menţionează că medicii viitorului vor vindeca numai cu mâinile…

De fiecare dată când atingem ceva, atunci ne percepem pe noi înşine şi obiectul atins totodată. Astfel aflăm că suntem mai solizi decât apa, mai moi decât fierul, mai aspri decât bumbacul, mai calzi decât gheaţa, mai netezi decât coaja copacilor, mai puţin fini decât mătasea, mai umezi decât făina, şi lista poate continua. Prin urmare noi nu atingem niciodată un singur lucru, ci întotdeauna două: pe noi înşine şi obiectul atins. În acest mod învaţă omul să cunoască lumea. Cu ochii, urechile, nasul, limba şi pielea, prin simţul tactil atinge omul lumea şi învaţă să o cunoască – astfel se cunoaşte şi pe sine.

Fără atingere nu există realitate. Fără piele nu există lume.

Fără atingere nu există viaţă. Unii dintre cititorii noştri cunosc deja povestea. În perioada de după primul război mondial, un doctor tânăr lucra într-un cămin supraaglomerat în Europa. Într-o zi observă că într-o secţie bebeluşii erau mai veseli, mai vioi, păreau mai bine hrăniţi şi se îmbolnăveau mult mai rar decât ceilalţi bebeluşi.

Bazându-se pe ştiinţa sa medicală, doctorul a tras concluzia că cineva dă

de mâncare copiilor în plus, din rezervele personale.

După un timp constată însă care era adevăratul motiv al stării generale mai bune a copiilor. Nu era mâncarea, căci primeau alimente la fel ca toţi ceilalţi. Exista o singură diferenţă: spre deosebire de restul personalului, asistenta care îi avea pe aceşti bebeluşi în sarcină făcea „efortul suplimentar" să ia în braţe şi să mângâie drăgăstos fiecare bebeluş înainte de a-i da biberonul şi de a-l pune înapoi în pat.

De la inimă către inimă, peste podul construit de piele.

Atingerile sunt pentru existenţa noastră la fel de importante ca alimentaţia, apa şi oxigenul. Niciun animal, niciun om nu se poate dezvolta şi nu poate deveni ceea ce este fără atingere, fără mângâiere sau mişcare. Fără atingere, sistemul nostru nervos s-ar prăbuşi ca o floare fără lumină. În mod straniu, s-a înrădăcinat convingerea că un om cu cât este mai bătrân, cu atât are mai puţin nevoie de atingere. În special dacă este de sex masculin. Ce eroare absolută! Nimic nu poate fi mai neadevărat, şi numai puţine alte convingeri false fac mai mult rău planetei noastre decât aceasta. Dacă fiecare om ar fi mângâiat şi ţinut în braţe numai o dată pe zi, din prima zi a vieţii până la vârsta de 100 de ani, şi după aceea – credeţi-ne: nu ar mai exista războaie! Războaiele se nasc nu din lăcomie, ci din lipsă de iubire şi de mângâiere. Orice formă de lăcomie pentru lucruri materiale nu este altceva decât o dorinţă ascunsă sau un rest al unei astfel de dorinţe de a fi iubit şi mângâiat. Este dorinţa de pace, care se aşterne atunci când ne ştim iubiţi într-adevăr.

În continuare vom prezenta drumul către o îngrijire a corpului efectivă, senzuală şi înţeleaptă.

2. Cele trei tipuri principale de piele şi îngrijirea adecvată pentru fiecare dintre ele

Deosebit de important pentru o îngrijire a corpului cu efecte pozitive şi înţeleaptă este stabilirea tipului dvs. De piele. Nu trebuie să pierdeţi din vedere că tipul de piele se poate modifica în timp.

Dacă nu vă cunoaşteţi tipul de piele, acest lucru vă va uşura alegerea metodelor de îngrijire corecte. Nu trebuie să cheltuiţi mulţi bani pentru

produse cosmetice nefolositoare care vă suprasolicită inutil pielea şi corpul.

Dacă nu vă cunoaşteţi tipul de piele, atunci spălaţi-vă cu apă caldă, nu puneţi nicio cremă timp de două ore şi observaţi în ce măsură poate pielea dvs. Să asigure necesarul de grăsime.

Vom menţiona pe scurt cea mai mare greşeală care se poate face la îngrijirea fiecărui tip de piele: alcoolul. Orice produs cosmetic care conţine alcool distruge funcţiile pielii, dacă îl folosim în mod regulat o perioadă mai lungă de timp. Cuvântul cheie este „regulat”. Dacă îl folosim o dată sau de două ori pe lună – de exemplu pentru calmarea durerilor reumatice – alcoolul nu este dăunător, ca ingredient în tincturi de plante. Alcoolul întrebuinţat în fiecare zi, în aceeaşi zonă a corpului este însă dăunător. Capacitatea de regenerare a pielii este distrusă treptat prin uscarea permanentă cauzată de alcool.

Un caz rar: pielea normală

Să începem cu cazul cel mai rar: pielea „normală”. De ce este numită aşa, deşi apare la foarte puţini oameni şi prin urmare nu reprezintă „norma”, nu ştiu. Dar există şi, cine ştie, poate chiar dvs. Sunteţi fericitul posesor al unei astfel de pieli.

Pielea normală este delicată, cu pori fini şi cu o circulaţie sangvină bună. Stratul acid protector funcţionează, iritaţii şi pete roşii apar rar, primele riduri apar târziu.

Se poate observa, fără nicio excepţie de la regulă, că oamenii care ştiu ce alimente sunt bune pentru ei, care obişnuiesc să respecte un anumit program al meselor fără a exagera, au o piele normală. Ei îşi îngrijesc corpul în mod optim, şi nu folosesc produse cosmetice.

Pielea uscată

Pielea uscată se recunoaşte după senzaţia de mâncărime şi de întindere după spălat sau după duş. Mai ales pe picioare apar mici solzi, care se simt atunci când îmbrăcăm sau dezbrăcăm ceva. Nu străluceşte şi devine imediat aspră ca hârtia la soare, vânt, frig sau aer uscat iarna. Cine nu este obişnuit

să-şi simtă pielea aşa crede că trebuie să dea cu cremă tot timpul. Pielea uscată este cel mai des întâlnit tip de piele în ţările occidentale, civilizate.

Lăsând la o parte asanarea „din interior” – printr-o alimentaţie sănătoasă etc. – pielea uscată are nevoie în primul rând de umiditate şi grăsime. O ofertă importantă pentru pielea uscată: ulei sau lapte demachiant. Actorii folosesc ulei de bucătărie sau idei de bebeluşi pentru îndepărtarea fardurilor. Principiul de bază este simplu: apa nu dizolvă grăsimea, grăsimea dizolvă grăsimea. Unde trebuie frecat puternic cu săpun, uleiul rezolvă totul „ca de la sine”.

În epoca produselor „24 de ore din 24” („cauciucuri pentru tot anul”) este la modă să folosim creme cu efect 24 de ore. Nu ar trebui să le folosiţi, pentru că în special pentru pielea uscată există creme de noapte, produse naturiste extraordinare, care datorită conţinutului de grăsime sunt foarte bune pentru pielea uscată. Se înţelege de la sine că ar trebui să renunţăm la produsele industriei chimice, care nu oferă nicio şansă pielii să producă grăsime în cantităţi suficiente.

Pielea uscată se îngrijeşte cel mai bine cu produse naturale care conţin grăsimi şi păstrează umiditatea pielii.

O mare greşeală în cazul pielii uscate este folosirea produselor „care intră în piele şi îi dau umiditate” – fără grăsime, Pentru o perioadă scurtă de timp, pielea se simte bine, pe termen lung aceasta o afectează puternic. Rezistaţi acestei tentaţii!

Peeling-ul (vezi pag. 273) nu trebuie aplicat niciodată în cazul pielii uscate. Stratul protector natural care este subţire va deveni şi mai subţire sau va fi distrus în întregime, iar pielea se va usca şi mai tare.

În unele cazuri pielea reacţionează la astfel de iritaţii prin eczeme. De ce totuşi se recomandă peeling-ul, nu poate înţelege nimeni care gândeşte complex şi logic.

Pielea grasă

Cum se condiţionează pielea grasă ca să producă mai multă grăsime şi să se intensifice procesul? Mai precis, se îndepărtează surplusul de grăsime

cu loţiuni care au un conţinut ridicat de alcool, loţiuni care sunt mult lăudate şi recomandate în special tinerilor în perioada pubertăţii. Aceste produse pun piatra de temelie a problemelor de piele de care suferă adulţii, care nu se mai descurcă fără produsele cosmetice industriale. Pielea a devenit „dependentă”. Pielea grasă favorizează apariţia acneei şi a comedoanelor („punctele negre”), are un aspect uleios, străluceşte şi este pală datorită proastei circulaţii, în cele mai multe cazuri. Regăsim această problemă nu numai la băieţii şi fetele în perioada pubertăţii, ci şi la un număr relativ mic de adulţi. Tenul gras ar trebui curăţat dimineaţa şi seara. De cele mai multe ori nu este bine, deşi se recomandă adesea. Cercetarea cauzelor unui ten gras ar trebui să se orienteze spre anumite medicamente. Este mai bine să curăţim tenul „cu cap”, decât să-i distrugem stratul protector de grăsime cu produse radicale şi apoi să reconstruim acest strat cu alte cosmetice sintetice. Aceasta este calea directă spre sclavia tenului, către dependenţa acestuia de produse externe lui. Pentru tenul foarte gras din când în când este bun peeling-ul. Acesta împiedică astuparea porilor şi apariţia comedoanelor şi a acneei. Dar ar trebui aplicat mai rar. Oricum, recomandările producătorilor de folosire a peelingului „de două până la trei ori pe săptămână” sunt exagerări neruşinate care mai mult dăunează decât ajută. Peeling-ul îndepărtează stratul cornos al tenului şi îl curăţă. El se aplică cel mai bine seara, după curăţarea tenului. Dacă întrebuinţaţi produsele noastre, nu mai este nevoie de peeling. Laptele demachiant şi loţiunea tonică sunt suficiente. Un mic pont: un masaj cu peria înainte de duş îndepărtează natural stratul cornos, face pielea mai rezistentă şi mai lucioasă.

În cazul tenului gras se pot face deosebit de multe greşeli. Evitarea lor poate conduce la rezolvarea definitivă a problemelor.

Produse demachiante cu un conţinui mare de de alcool sunt, după cum am spus, foarte dăunătoare pe termen lung, la fel şi curăţarea prea des, care poate stimula puternic producţia de grăsime.

Mecanismul de producere a grăsimii se aseamănă cu cel de producere al laptelui, atunci când bebeluşul primeşte prea puţin: se ia copilul de la sân, se scoate laptele rămas, şi imediat creşte producţia de lapte.

În mod clar, produsele cosmetice grase nu-şi au locul aici. Probabil că pot avea o contribuţie majoră la rezolvarea problemelor tenului gras, dacă puneţi sub microscop modul de alimentaţie şi treceţi la o alimentaţie naturală.

Dereglările de metabolism, alimentaţia greşită şi lipsa de vitamine sunt cauzele principate ale apariţiei tenului gras.

Toate hainele voastre au prea multe fibre sintetice? Asta poate duce la probleme de acest fel, pentru că schimbul de oxigen în straturile superioare ale pielii este împiedicat şi se intensifică transpiraţia.

Momentul potrivit: curăţarea şi peeling-ul la tenul gras sunt cele mai potrivite în zilele semnelor de pământ: în semnul Taurului, al Fecioarei şi al Capricornului. Tenul acneic poate profita de îngrijire la maxim în zilele semnelor de apă: în semnul Racului, al Scorpionului şi al Peştilor.

Lipsa de umiditate în straturile de suprafaţă ale tenului, în stratul cornos, nu este legată de vârstă. Tenul uscat, cu tendinţă spre riduri nu reprezintă ceva implacabil. Dar prea puţine exemple se plimbă pe străzile lumii noastre. Iar faptul că aceşti oameni sunt doar „norocoşi” şi cu o zestre genetică bună nu este o scuză bună.

Pentru pierderea umidităţii tenului sunt vinovate condiţiile nefavorabile, pe care le putem influenţa: prea mult soare, frig, instalaţii de climatizare, aer condiţionat prea uscat, alimentaţie greşită, medicamente. Celulele aparent moarte din stratul cornos al epidermei trebuie să conţină 13 până la 15 umiditate. Astăzi avem produse cosmetice naturale care ajută pielea să menţină acest procent. Iar cosmetica noastră energetică se numără printre ele.

3. Metoda de îngrijire nr. 1 – forţa apei -

Apa este un lichid foarte special, după cum am văzut deja în capitolul despre informaţiile vii. Şi, desigur, apa este vioara întâi în îngrijirea corpului. Nu este nevoie să scriem un capitol separat despre aceasta. Apa are proprietăţi de care se vorbeşte însă rar. Noi dorim să explicăm mai pe larg acea proprietate a apei pe care o numim „capacitate de descărcare de radiaţii”. Această proprietate îi conferă o importanţă mult mai mare: apa nu este numai un mijloc de spălare a corpului de praf, bacterii, transpiraţie, *ci îndepărtează radiaţiile şi ne descarcă de ele.*

Amintiţi-vă de capitolul despre informaţia vie. Într-un anumit sens informaţia care ne este transmisă de o fiinţă vie sau de un obiect (alimente, medicamente, plante medicinale etc.) poate fi considerată o formă de radiaţii. Astfel putem să adunăm şi să depozităm atât informaţii vii cât şi informaţii distructive.

Reflectaţi un moment la aceasta: de ce cântă oamenii în baie sau în duş? Chiar şi atunci când nu se numără printre gălăgioşii satului. De ce? Poate pentru că acolo nu îi aude nimeni? Nu. Doar se ştie că apa se numără printre cei mai buni conducători de zgomote. Toată casa răsună atunci când cineva cântă în baie.

Cum vă simţiţi, atunci când vă treziţi dimineaţa şi vă faceţi timp să savuraţi duşul fără nicio grabă, să vă spălaţi părul, să vă spălaţi pe dinţi, să vă radeţi, eventual să vă fardaţi şi astfel să faceţi ceva bun pentru corpul dumneavoastră? Cum vă simţiţi apoi în maşină, în autobuz, la muncă în primele ore?

Şi cum vă simţiţi când nu faceţi asta?

5 5 5

Cum este noaptea, cum dormiţi, când nu aţi făcut un duş înainte de culcare, nu v-aţi demachiat, v-aţi băgat în pat fără să vă spălaţi pe dinţi şi să vă curăţaţi nasul? Cum vă treziţi dimineaţa următoare (nu contestăm, desigur, că există şi excepţii)? De ce fac zece copii de trei ori mai mult zgomot într-un bazin decât într-un parc?

Atunci când atingem apa, avem de-a face cu cel mai puternic purtător de informaţii şi transmiţător de informaţii de pe pământ. Putem să-i încredinţăm apei toate grijile, greutăţile, tot trecutul apăsător şi ea le va duce departe. Putem să rugăm apa să ne întărească şi să ne dea putere pentru sarcinile noastre viitoare, şi ea ne va face acest serviciu. Apa poate să aducă *informaţie vie şi să îndepărteze informaţia distructivă.*

Această putere a apei este distribuită diferit. Există izvoare şi cursuri de apă care trebuie considerate curate, din punct de vedere fizic, considerate apă potabilă, pentru a fi folosite de oameni. Unele izvoare sunt însă atât de încărcate de informaţie vie încât nicio murdărie nu poate bloca proprietăţile lor vindecătoare şi eliberatoare. Multe ape, unele izvoare vindecătoare, făcătoare de minuni, şi fluviul Gange din India au această proprietate. În

Gange, deşi este foarte murdar, oamenii pot face baie şi se pot curăţa trupeşte şi sufleteşte. Apa moartă nu poate să vă descarce de ceva – şi există şi o astfel de apă.

Apa eliberează. Printre altele şi de „radiaţii”, cu care ne încărcăm şi de care ne descărcăm în fiecare zi. Nu am găsit noţiuni mai potrivite decât „radiaţii” şi „încărcare”. Acestea sunt totuşi cele mai exacte noţiuni, cu care să explicăm realitatea. În limbajul de zi cu zi întâlnim des expresia „mă simt încărcat”.

În timp, intuiţia şi experienţa vă vor ajuta să înţelegeţi ce rol important joacă gândurile noastre în încărcarea cu radiaţii – indiferent de direcţia din care vin aceste gânduri. De exemplu, copiii sensibili care îşi rod unghiile încearcă să transmită încărcătura şi radiaţia mâinilor lor – ca urmare a conflictelor interioare, care nu găsesc nicio supapă – către dinţi. În multe cazuri, dacă lăsăm să curgă apă rece pe mâini, va fi de ajutor. Când suntem „încărcaţi” – dacă nutrim gânduri a căror realizare ar provoca conflicte mai mari – justificate sau nu – un duş ne-ar fi de mare ajutor.

Stratul cornos este o substanţă vie, care poate să păstreze totul, murdăria, praful – şi mai ales: radiaţiile. Părul lung se poate încărca foarte puternic în cursul unei zile, mai ales dacă folosim substanţe chimice, sintetice sub formă de geluri, spume fixative şi altele. Nu aţi dorit niciodată să va tundeţi părul foarte scurt? De multe ori aveţi această dorinţă puternică, dar care dispare ca prin minune după ce ne spălăm pe cap – ciudat, nu? Dacă aveţi adesea dureri de cap şi migrene, încercaţi o frizură scurtă, renunţaţi la toate produsele de îngrijire a părului care rămân în păr şi clătiţi-vă capul cu apă rece, seara şi dimineaţa.

Ultima picătură, care face să se prăbuşească un stăvilar puternic, este un lucru mic, aproape invizibil. Ultimul impuls care provoacă izbucnirea unei boli grele poate fi de asemenea un lucru mic, aproape invizibil. De exemplu, încărcarea continuă a unei bărbi, care nu este spălată intensiv în fiecare zi. Cei care poartă barbă ar trebui să nu facă economie de apă şi să-şi spele barba cât mai des.

Cine trebuie să dea mâna des, se încarcă în scurt timp şi trebuie să se spele mai des pe mâini. Faptul că frizerii au adesea eczeme pe mâini nu se datorează numai faptului că folosesc produse chimice, ci şi faptului că preiau cu mâinile încărcăturile clienţilor.

Unele obiecte, plastic, metal, lemn şi chiar alimente pot să fie iradiate puternic – cu cât sunt mai ieftine, cu atât acest lucru este mai posibil. Încărcătura pe care o transmit oamenilor care vin în contact cu ele poate fi eliminată de apă. Acesta este motivul pentru care nu trebuie să depozităm jucării sub patul copilului. Adesea acestea sunt cauza somnului sau neliniştit.

Apa curgătoare este de mare ajutor spre a ne elibera de sarcini invizibile, pe care le preluăm zilnic. Apa curgătoare poate să neutralizeze şi o parte din radiaţiile acumulate în „locuri rele” – de la radiaţiile pământului. (Acestui aspect deosebit de important pentru sănătatea noastră i-am dedicat un capitol separat în cartea noastră Puterea Lunii.)

Radiaţiile pământului sunt invizibile şi nu pot fi măsurate prin metode obişnuite. Prezenţa şi acţiunea lor pot fi constatate astăzi ca şi în trecut, numai cu o experienţă îndelungată. În natură, în oraşele şi satele noastre, în orice casă, în orice locuinţă, peste tot există locuri bune şi locuri rele pentru oameni, indiferent de aşezarea locului respectiv: câmp, copac, zid, masă, scaun, pat, toaletă, bucătărie sau covor.

Staţionările prelungite în locuri rele au aproape întotdeauna un efect negativ asupra oamenilor, mergând până la afectarea sănătăţii, îmbolnăvire. Aceste locuri ne slăbesc corpul, capacitatea noastră de vindecare, forţele imunitare.

Există însă metode de recunoaştere şi de evitare a acestor locuri. În cazul tulburărilor fizice şi a bolilor, trebuie să luăm în consideraţie că poate dormim sau lucrăm într-un „loc rău”. Mulţi părinţi au observat: unii copii se răsucesc şi se învârtesc în pat, plâng mult, îi găsesc ghemuiţi într-un colţ al patului, dimineaţa. Bebeluşii, dar şi copiii de şcoală nu rezistă, de multe ori, în patul lor, cad din pat şi dorm pe jos sau se strecoară în patul fraţilor ori al părinţilor, fără a exista o cauză sufletească evidentă. Copiii de şcoală, care se mută într-o altă clasă, devin mai buni sau devin adormiţi, lipsiţi de vlagă şi nu mai dau randamentul de dinainte, aparent fără motiv. În toate aceste cazuri ar trebui să ne gândim imediat că poate dorm sau stau într-un loc rău, înainte de a lua alte măsuri.

Aveţi motive să presupuneţi că munciţi sau dormiţi într-un loc rău dacă observaţi la voi sau la copii următoarele simptome: somn neliniştit, care nu vă odihneşte, trezire cu greu dimineaţa, slăbirea puterii de concentrare, oboseală cronică, senzaţii de apăsare în zona capului sau a inimii, dureri de cap sau de coloană dese, depresii.

Suplimentar, metoda nuielei (aşa numita „jujea”) este încă cea mai bună metodă ca să deosebim un loc bun de unul rău. O schimbare a locului – mutarea într-un loc bun – nu ne eliberează însă imediat de doza mare de radiaţii – acumulată în unele cazuri, timp de ani de zile. Şi aici poate să ajute enorm apa, de exemplu, prin spălarea deasă a mâinilor cu apă rece, fără săpun, până la cot.

Multe radiaţii se acumulează în umeri, braţe şi mâini (de multe ori, aceasta se poate recunoaşte după venele umflate pe mâini). De fiecare dată când intuiţia voastră vă semnalizează o senzaţie neplăcută în acea zonă, cum ar fi mâncărimea, arsurile sau senzaţie de apăsare, faceţi ceva bun pentru voi: lăsaţi apa rece să curgă peste mâini, până când senzaţia dispare. Mai ales pentru copii este important ca înainte de culcare să se spele pe mâini şi pe braţe până la cot. Atunci, somnul neliniştit şi coşmarele nu mai apar aşa des, pentru că dispare o parte a încărcăturii.

Cei mai mulţi dintre noi recomandă duşul ca metodă de relaxare şi revigorare, pentru că se numără printre metodele cele mai eficiente de descărcare de radiaţii! Acest efect nu este atât de puternic atunci când facem baie în apă stătătoare. Aceasta este motivul pentru care băile sunt resimţite

adesea ca fiind obositoare, indiferent de temperatura apei.

Lâncezim „în propriul suc de radiaţii”. De aceea, nu uitaţi niciodată: după baie în cadă, duş cu scurgerea liberă.

Faceţi duş fără săpun, ori de câte ori simţiţi nevoia, mai ales când vă simţiţi corpul încărcat, greu şi presimţiţi că durerea de cap nu este departe – dacă aşa vă vine, de trei ori pe zi. Dacă nu vă simţiţi în largul vostru în apă rece, atunci ar trebui să lăsaţi să curgă câteva picături de apă rece, măcar la sfârşit. Cine merge des să înoate, face tot ce este posibil să se menţină descărcat de radiaţii.

Copiii se încarcă mai repede decât adulţii, dar se descarcă inconştient atunci când se joacă în aer liber, cu bucurie. Atunci când copiii, datorită vremii rele, trebuie să rămână în casă mai multă vreme şi sunt nervoşi şi prost dispuşi, puneţi un lighean cu apă în cameră şi băgaţi jucăriile în el. Evitaţi totuşi o răcire prea puternică a mâinilor. Uneori recurgem la următoarea metodă: copiii, unul după altul, se joacă cu vaporaşe şi bărcuţe în chiuveta de bucătărie. Acest lucru îi liniştеşte şi îi face mai mulţumiţi văzând cu ochii.

Munca în aer liber, plimbările sub cerul liber, cu gânduri bune (mai ales în apropierea copacilor) se numără printre cele mai eficiente metode de descărcare de radiaţii. Vecinătatea unor pârâiaşe sau râuri ajută, de asemenea. Este un lucru minunat să stăm pe malul unei ape curgătoare sau chiar să înnoptăm acolo, aşezaţi perpendicular pe direcţia de curgere a apei.

În principiu, fiecare om se descarcă de radiaţii în felul său: alegeţi metodele cu care vă simţiţi cel mai bine, urmaţi-vă intuiţia. Unii oameni se descarcă la călcat, alţii când conduc maşina, alţii rămânând treji până noaptea târziu sau la citit, sau înotând, în drumeţii, urcând pe munţi. Dar, în mod sigur, apa este una dintre cele mai bune metode de a ne descărca de radiaţii. Apa este elixirul vieţii – în multe privinţe. Noi sperăm cu toţii că în viitor ne vom comporta mai frumos cu ea.

6. O *călătorie prin corp şi prin zodiac*

Acordă-ţi 30 de minate pe zi ţie şi corpului tău – aceasta este baza pentru frumuseţe până la vârste înaintate. Nu pentru că astfel vă „conservaţi” şi la 70 de ani veţi arăta ca Miss World sau Mister Univers. Cred că v-aţi săturat de astfel de promisiuni. Nu, pentru că a-ţi acorda ceva timp ţie însuţi

îţi conferă o anumită strălucire. Aceasta înseamnă că te încarci cu informaţie vie. Înseamnă că te iubeşti. Şi aceasta îţi conferă cea mai veselă strălucire, înseamnă că devii un izvor al tinereţii pentru cei din jurul tău.

Gândiţi-vă şi aduceţi imagini cu ochii minţii: Ce impresie vă fac oamenii care sunt tot timpul îngrijiţi, fără să se ascundă sub straturi de fard? Faptul că sunt îngrijiţi pare natural, nu „cosmetizat”?

Cine începe ziua bine şi se bucură de îngrijirea pe care o acordă corpului îşi creează astfel un start bun pentru o zi bună.

„Cum este începutul, tot aşa şi sfârşitul”
Proverb străvechi

Ce bună este o toaletă de dimineaţă temeinică! Cât de des neglijăm acest lucru! Nu numai că eliberăm corpul de visele nopţii, curăţăm şi descărcăm de radiaţii pielea, ci revigorăm şi circulaţia, şi prin aceasta optimismul şi spiritul nostru întreprinzător. Ritualurile au un sens şi sunt bune, acolo unde se respectă. Dar un ritual de dimineaţă prea rigid nu este bun. Vă recomandăm să acordaţi o atenţie sporită acelor zone ale corpului patronate de semnele prin care trece luna în călătoria ei prin semnele zodiacului (vezi Tabelul 1, pag. 38): în Berbec, de exemplu, îngrijiţi-vă mai ales faţa, sau „ca excepţie” trataţi-vă părul cu un ulei de păr bun înainte de a-l spăla sau prelungiţi programul de gimnastică pentru ochi. În Săgetător masaţi-vă bine şoldurile, în Peşti picioarele. Unii oameni, care au crescut obişnuiţi cu ritmurile Lunii, obişnuiau să maseze zonele dureroase cu rachiu de fructe în momentul când Luna tranzită semnul zodiacal care patronează respectiva zonă a corpului.

Nu încremeniţi în ritualul vostru, ci acordaţi-vă treizeci de minute zilnic. Încremenirea, împietrirea omoară aproape orice relaţie, toate lucrurile pozitive trebuie să evolueze. Să fie în mişcare. Să se transforme. Vă întrebaţi, de unde timp? Dacă pentru voi sănătatea şi bucuria de viaţă nu valorează treizeci de minute zilnic, atunci boala şi proasta dispoziţie sunt la mai mare preţ.

Menţionarea culorilor semnelor zodiacale în capitolul despre o alimentaţie sănătoasă v-a făcut să înţelegeţi de ce terapia culorilor se numără printre metodele de vindecare a multor terapeuţi naturişti. Nenumărate

puncte şi zone de pe suprafaţa corpului sunt porţi ale unor circuite energetice şi organe interne. Stimularea lor – prin masaj, apăsare, ace, curent electric sau radiaţii ale anumitor culori, are un efect benefic asupra organului respectiv.

Terapia culorilor prin baticuri colorate care sunt puse sau purtate, cu radiaţii luminoase, proiectate prin folii colorate sau lămpi colorate ajută la ameliorarea bolilor şi a durerilor de orice fel. Se aplică cu succes la durerile de oase şi de articulaţii, la accelerarea vindecării fracturilor, la boli ale cartilagiilor, la terapia postoperatorie a rănilor, în transplanturi, la arsurile picioarelor (acestea se tratează numai atunci când Luna este în scădere!). În toate bolile de piele (de la herpes la eczeme, la reacţii alergice) poate să amelioreze sau să vindece.

Noi intenţionam să tratăm anumite aspecte ale ştiinţei străvechi despre puterile vindecătoare ale culorilor în catalogul nostru. Uraţi-ne noroc spre a găsi un partener potrivit pentru fabricarea materialelor necesare, pentru că nu este de ajuns să vopseşti orice stofă la întâmplare. Anumite metode de prelucrare trebuie respectate cu exactitate.

Berbec

Zilele berbecului influenţează regiunea capului până la maxilarul superior, cu ochi, urechi şi nas. Printre ciudăţeniile acestor zile se numără şi faptul că, deşi părul se află în zona berbecului, zilele cele mai bune de îngrijire sunt cele ale Fecioarei şi ale Leului. Un posibil motiv este faptul că părul şi creşterea lui sunt în strânsă legătură cu producţia de hormoni masculini, sau că sunt influenţaţi puternic de ceea ce se întâmplă în tot corpul. Producţia de hormoni masculini în corp este „subordonată” energiei Leului în zodiac. Dar, astfel de „excepţii” reprezintă sarea în bucatele fenomenelor naturale. Ele nu fac decât să întărească ideea că observarea personală a fenomenelor are prioritate faţă de reţetele „de-a gata”.

Avem ceva experienţă în ce priveşte tăiatul părului în zilele Berbecului, dar nu este foarte bună: Dacă în această perioadă avem Luna în scădere, poate duce la chelire în anumite locuri. Acest lucru este valabil şi pentru zilele Taurului. De asemenea, rasul în zilele Berbecului poate duce la apariţia unor zone fără păr pe faţă.

Bineînţeles că există nişte reguli de bază la fiecare semn zodiacal. Pentru Berbec sunt următoarele:

Ceea ce faceţi pentru zona capului, a ochilor şi a nasului în cele 2-3 zile ale Berbecului are un efect benefic şi vindecător dublu. Cu excepţia intervenţiilor chirurgicale în acea zonă.

Tot ce afectează puternic zona capului, a ochilor şi a nasului în zilele Berbecului, are un efect mai negativ în aceste zile. De exemplu, graba poate duce la dureri de cap şi migrene în zilele Berbecului.

Peeling-ul

„Peeling” este un cuvânt care vine din engleză şi înseamnă „a decoji”, „a descuama”. În cosmetică acest cuvânt denumeşte o excepţie; îndepărtarea celulelor moarte de pe piele nu este lăsată în sarcina ciclului natural, ci este realizată prin intervenţie.

De multe ori, pielea se simte foarte fină, moale şi mătăsoasă şi efectul durează mai multă vreme. Uneori însă, pielea se poate irita, înroşindu-se puternic, şi în scurtă vreme se simte din nou aspră şi dă senzaţie de mâncărime. În special în cazul peelingului trebuie să luăm aminte la momentul potrivit. Corpul este pregătit să elimine tot ceea ce este excedentar, toxic, etc., mai ales la luna în scădere. Deci pielea este pregătită să elimine stratul excedentar de celule moarte atunci când Luna este în scădere. Pielea trebuie însă ajutată puţin. Atunci ea rămâne mai multă vreme mătăsoasă şi întinsă. De asemenea, atunci când Luna este în scădere nu prea există pericolul unei inflamaţii sau iritaţii a pielii. Se presupune, bineînţeles, că folosiţi numai produse naturale. Toate cosmeticele valoroase din punct de vedere energetic sunt recomandate pentru acest tratament. Regulile de bază pentru peeling simt următoarele:

— Bine: la Lună în descreştere, dar nu în zilele Peştilor sau ale Racului

— Prost: la Lună în creştere şi în zilele Racului şi ale Peştilor la Lună în descreştere

— Foarte prost: la Lună în creştere, în zilele Racului şi ale Peştilor

— Şi niciodată mai mult de o dată pe lună!

Se înţelege de la sine că nu trebuie să folosiţi produse care s-au dovedit „potrivite pentru oameni” prin teste pe animate. Noi credem că astfel de

produse nu mai au nicio şansă în ziua de azi, dacă li se explică clienţilor brutalitatea acestor teste. Prin aceasta şi vouă vă revine responsabilitatea, pe care o avem noi toţi, de a folosi cosmetice care nu au fost testate pe animale, produse din substanţe naturale fără procese chimice dăunătoare. Dar trebuie să ştim că nu putem renunţa la chimie în totalitate, deşi aşa vi s-a promis.

Trebuie să declarăm sus şi tare: nu există absolut niciun motiv care să justifice testarea pe animale în procesul de producţie al cosmeticelor. Noi toţi ar trebui să ne ruşinăm, noi cei care susţinem indirect testele, nu numai suporterii acestei metode. Voi, în calitate de cumpărători, aveţi o mare influenţă asupra acestor decizii. Ţineţi minte că banii voştri fac posibile testele pe animale şi adăugarea de conservanţi în cosmetice. Şi aveţi curajul să întrebaţi în magazin. Aşa veţi face mult mai mult decât dacă aţi demonstra zile în şir pe stradă împotriva chimiei şi a testelor pe animale.

Ce se face în cazul acneei?

De acnee suferă cel mai adesea copiii şi tinerii la pubertate, de multe ori pentru că nu se simt acceptaţi. Dacă tratăm acneea numai la exterior, nu ajungem la rădăcina răului. O cură de dezintoxicare a sângelui, cu ceai de urzici de exemplu, este de mare importanţă pentru efectul pe termen lung al tratamentului pielii. Pentru spălarea feţei sunt bune frunzele de nuc sau rădăcinile de gurile ului. Lăsaţi-le în apa rece timp de 12 ore. Apoi strecuraţi şi încălziţi apa; puteţi însă să o folosiţi şi rece la spălarea pe faţă. Este bine să facem tratamentul când Luna este în descreştere. Şi nu folosiţi în niciun caz produse care conţin alcool!

Ce este bine pentru ochi

Gimnastica ochiului şi exerciţiile de vedere, pe care le puteţi afla dintr-o mulţime de cărţi, ajută într-o oarecare măsură la prevenirea afecţiunilor ochilor, şi la ameliorarea stării lor, chiar şi atunci când purtaţi ochelari. Ochelarii nu fac de multe ori decât să cimenteze o slăbiciune a vederii, care ar fi putut fi vindecată cu exerciţii şi cu abilitatea de a privi realitatea în faţă.

Fiecare om are experienţa aceasta; uneori privirea este mai tulbure. Printre motivele principale pentru slăbirea vederii se numără faptul că ţările

libere în care trăim în prezent, nu sunt, de fapt, atât de libere. Cine vede adevărul, îl rosteşte şi acţionează în acest sens, continuă să fie persecutat şi în ziua de azi. Cine vede bine poate fi etichetat drept trădător.

Iată cum funcţionează aceasta: cu cât cineva vede şi simte mai bine realitatea, şi nu îndrăzneşte să spună sus şi tare, cu atât este un candidat mai potrivit pentru ochelari. Puterea vederii scade, dacă suferim din cauza a ceea ce vedem, sau dacă preferăm să întoarcem capul, să nu mai privim într-acolo. Trageţi propriile voastre concluzii.

Un mijloc vechi şi bun pentru tratarea ochilor obosiţi şi suprasolicitaţi este ungerea pleoapelor închise cu propria salivă, dimineaţa înainte de micul-dejun. Dacă mestecăm două bobite de piper, dimineaţa, înainte de micul dejun, umflaturile de sub ochi (cearcănele) dispar repede.

Operaţii estetice – corecţia feţei

Hipocrate, celebrul medic grec (460 – 370 î. Ch) a scris în jurnalul său: „Nu atingeţi cu fier acea parte a corpului care este guvernată de semnul zodiacal prin care trece Luna la acel moment.” Traducerea suna cam aşa: Nicio operaţie chirurgicală în zona corpului guvernată de semnul zodiacal tranzitat în acel moment de Lună.

De exemplu: nu faceţi operaţii de inimă când Luna este în Leu, nici operaţie la încheietura şoldului când Luna este în Balanţă, nici operaţii la genunchi în (Capricorn – nici operaţii estetice faciale, când Luna este în Berbec.

Regula este că tot ceea ce se face pentru binele acelei zone a corpului sau a organelor care sunt guvernate de un anumit semn, care este tranzitat atunci de Lună, are un efect benefic dublu, are o putere de prevenire sau de vindecare de două ori mai mare – cu excepţia intervenţiilor chirurgicale în zonele respective. Operaţiile se fac pentru binele corpului, dar corpul le resimte ca fiind intervenţii străine şi artificiale. În momentul operaţiei şi în perioada imediat următoare aceste intervenţii afectează puternic acea zonă a corpului. Regula pentru astfel de intervenţii este:

Dacă avem posibilitatea de alegere, trebuie să ne operăm la Lună

în descreştere. Perioada de creştere a Lunii este defavorabilă: cu cât mai aproape de Luna plină, cu atât mai negativă. Ziua cu Luna plină are efectele cele mai negative.

Intervenţiile chirurgicale în zonele corpului guvernate de semnele zodiacale, care tocmai sunt tranzitate de Lună, afectează şi slăbesc zona respectivă, şi sunt mai dăunătoare decât în alte zile. Acest efect rămâne valabil, chiar dacă Luna este în scădere.

De ce este de fapt important să acordăm atâta atenţie momentului în care facem o operaţie? Fiecare chirurg a acumulat experienţă prin practică: complicaţiile şi infecţiile postoperatorii sunt mult mai dese când Luna este în creştere, procesul de vindecare necesită o perioadă mai lungă de timp. La Lună plină apar cel mai adesea infecţii sau hemoragii puternice, greu de oprit. La Luna în creştere rămân cicatrici mai mari, mai urâte. Din acest motiv este interesantă informaţia pentru operaţiile estetice: după accidente grave sunt adesea necesare mai multe operaţii pentru reconstituirea aspectului pielii. Mai ales tinerii sunt disperaţi când, după nenumărate intervenţii dureroase, nu s-a ajuns la un rezultat satisfăcător sau situaţia este chiar mai proastă. Într-o lume în care aparenţele contează atât de mult, cicatricile pot distruge o viaţă.

De aceea ne este de mare folos să luăm în consideraţie momentul potrivit. Cicatricile nu reprezintă un dezavantaj numai sub aspectul estetic: ele acţionează ca zone de dereglaj şi afectează organismul, mai ales atunci când traversează canale energetice principale pe mâini sau pe picioare. Mulţi vindecători au puterea să îndepărteze astfel de blocaje, de exemplu prin acupunctura, dar ar fi de mare ajutor să prevenim formarea unor cicatrici adânci prin alegerea momentului corect.

Vă întrebaţi ce ar spune medicul nostru dacă aţi stabili data operaţiei „după Lună”? Puţin curaj; există astăzi un număr mare de medici care nu mai protestează atunci când pacienţii stabilesc ei înşişi data operaţiei. Din contră: astăzi, cu siguranţă că în spaţiul vorbitorilor de limbă germană nu există medici care să nu cunoască cărţile noastre, iar unii dintre ei chiar lucrează cu ele.

Taur

Prin intrarea Lunii în semnul zodiacal ai Taurului sunt influenţate puternic zona maxilarului şi a gâtului. În această zonă sunt dinţii, maxilarul, urechile, laringele şi organele vorbirii, gâtul, ceafa, şi nu în ultimul rând glanda tiroidă.

O vizită într-un salon de cosmetică ar dovedi că a meritat să o faceţi în zilele Taurului. Numai dacă Luna este în creştere în Taur (între noiembrie şi mai), cosmeticiana nu ar trebui să apese prea tare, să nu acţioneze brutal, adânc. Toate metodele de îngrijire şi tratament în zona gâtului şi a decolteului sunt foarte benefice în Taur.

Regula de bază sună aşa:

Tot ceea ce faceţi pentru maxilar, zona gâtului, pentru dinţi, laringe şi urechi are un efect benefic de vindecare sau preventiv dublu în zilele Taurului, cu excepţia operaţiilor chirurgicale în aceste zone ale corpului.

Tot ceea ce afectează regiunea gâtului în zilele Taurului, are un efect negativ mai mare decât în alte zile – ca de exemplu suprasolicitarea coardelor vocale sau răceala.

Puterea salviei în zilele Taurului

Este un obicei minunat să mestecaţi o frunză proaspătă de salvie în fiecare zi, în Taur (adică 2-3 zile pe lună). În timpul sarcinii ar trebui să renunţaţi la salvie, ca şi în timpul alăptatului, pentru că salvia opreşte producerea laptelui. La încetarea alăptatului este însă bine să o folosiţi. Păstrează gura şi stomacul sănătos şi puternic şi întăreşte sistemul imunitar într-un mod foarte special. Dacă se poate, mestecaţi în linişte o frunză de salvie, deşi aveţi nevoie de timp să vă obişnuiţi cu mirosul şi gustul ei.

Îngrijirea şi menţinerea dinţilor

Alimente nevii, îngrijire deficitară, organe afectate, care afectează la rândul lor dinţii prin canalele energetice şi prin zone reflexe – căderea dinţilor

avansează alături de celelalte boli ale civilizaţiei. Şi în cazul dinţilor este valabil ceea ce am spus pentru piele: am câştiga mult teren în prevenirea bolilor de dinţi şi în îngrijirea dinţilor dacă am respecta o alimentaţie naturală, bogată în vitamine şi minerale – dacă am avea o alimentaţie de calitate dinţii noştri nu ar fi nici pe departe atât de afectaţi pe cât sunt în zilele noastre.

Vestea bună este că şi în cazul dinţilor ne este de mare folos să cunoaştem ritmurile Lunii. Vestea mai puţin bună este că fără disciplină în îngrijirea dinţilor, nici Luna nu poate face mare lucru. Luna nu ştie nicio reţetă brevetată, care să facă îngrijirea zilnică a dinţilor inutilă. În cel mai bun caz următoarele rânduri vă vor uşura măsurile pe care trebuie să le luaţi pentru a da dinţilor ceea ce au nevoie.

Îndepărtarea tartului dentar netratat, tartul dentar conduce la carii, inflamarea şi infectarea gingiilor, şi în final la căderea dinţilor.

Perioada favorabilă pentru îndepărtarea tartrului dentar este luna în descreştere, pentru că atunci formarea acestuia din nou necesită o perioadă mai lungă de timp. Ideale sunt zilele Capricornului, când Luna este în descreştere, dar nu este neapărat nevoie.

Gingivită: tratamentul gingivitei prin tăierea zonelor puternic inflamate este o metodă cu efecte de scurtă durată, dacă nu aţi ajuns la rădăcina răului. Indiferent de cauza descoperită: dacă rămâneţi la această metodă, inflamaţia va reveni în scurt timp, şi va trebui să vă mulţumiţi cu dinţi falşi şi scumpi.

Momentul cel mai propice pentru tratarea parodontozei este atunci când Luna este în scădere; evitaţi însă zilele Berbecului, ale Taurului, ale Peştilor şi ale Racului. Gingia afectată se vindecă repede, sângerarea se păstrează în limite.

În cazul unei gingii doar uşor inflamate, luaţi o periuţă de dinţi moale, şi masaţi de mai multe ori pe zi, cu o mână fermă. Nu folosiţi tot timpul pastă de dinţi, ci înmuiaţi înainte periuţa în ceai de salvie. La gingii cu inflamaţii acute, clătiţi cu ceai de muşeţel şi periaţi doar foarte uşor.

Îndepărtarea amalgamului: Aţi auzit deja că, atunci când Luna este în creştere, corpul asimilează mai uşor toate substanţelor primite. Tratarea dinţilor cu amalgam atunci când Luna este în creştere, eliberează în sânge mai mult mercur otrăvitor decât atunci când Luna este în descreştere – chiar

şi dentiştilor. Unui medic stomatolog german i-au crescut fire de păr pe chelie după ce şi-a eliminat amalgamul din dinţi.

Dacă luaţi această hotărâre înţeleaptă de a vă scoate vechile plombe de amalgam, fiţi cu băgare de seamă la următoarele aspecte:

Faceţi această operaţiune numai când Luna este în descreştere. Corpul nu asimilează toate substanţele ajunse în corp prin respiraţie şi prin mucoase nici pe departe la fel de bine ca atunci când Luna este în creştere.

Mergeţi la un doctor sau la un terapeut naturist în care aveţi încredere şi cereţi să vi se prescrie un medicament care să împiedice depunerea în corp a substanţelor otrăvitoare puse astfel în circulaţie. De exemplu, dacă beţi mult lapte (nu omogenizat sau pasteurizat) înainte de înlocuirea plombelor, substanţele conţinute în lapte pot coagula mercurul înghiţit şi astfel ajută la eliminarea lui.

Măsurile de dezintoxicare se iniţiază, în general, abia după ce s-a înlocuit ultima plombă, la Luna în descreştere! Astfel nu aţi face decât să „dizolvaţi" plombele de amalgam, să le împrăştiaţi prin corp şi astfel să afectaţi corpul cu substanţe otrăvitoare suplimentare.

Mijloace naturale, absolut extraordinare, pentru curăţarea dinţilor sunt sarea de mare, firimituri de pâine şi diferite ceaiuri de plante (salvia, în cazul inflamaţiilor, muşeţelul, pentru sângerări puternice ale gingiei, traista ciobanului), care îndepărtează tartrul şi întăresc gingiile. Mestecarea de frunze de mur este un medicament bun pentru tratarea sângerărilor gingiilor. Linul dintre cele mai bune substanţe pentru curăţarea zilnică a dinţilor este cenuşa de lemn de fag. Are un efect benefic şi îndeplineşte toate cerinţele medianei dentare pentru o pastă de dinţi. Chiar şi o rana avansată a gingiei poate fi stopată cu această cenuşă, atunci când masajul şi metoda de curăţare sunt bune. Puneţi o grămăjoară de cenuşă de fag pe marginea chiuvetei la fiecare spălat şi apăsaţi în ea periuţa udă până când strângeţi toată cenuşa. La început o veţi simţi nisipoasă şi uscată în guri, dar senzaţia va dispărea după ce vă veţi clăti bine cu apă.

Mulţi cititori şi chiar farmacişti ne-au întrebat unde pot găsi cenuşă de lemn de fag. Această cenuşă este acolo unde arde fag în sobă, în şemineu. Din păcate, aşa cum ştim din multe reviste, nu există de cumpărat. Cunoaşteţi pe

cineva care are o sobă sau un şemineu? Sau aveţi posibilitatea să ardeţi afară câteva lemne de fag?

În ceea ce priveşte tehnica de curăţare: curăţaţi dinţii după mesele principale şi înainte de culcare. După ultimul periaj nu mai mâncaţi nimic! Chiar şi o înghiţitură de limonadă poate distruge efectul pozitiv pentru noaptea respectivă. Nu folosiţi periuţe prea mari (mai bine mai mici decât mai mari), şi masaţi întotdeauna gingia în direcţia dinţilor, la maxilar de sus în jos, la mandibulă de jos în sus.

Gemeni

Zodia Gemenilor guvernează umerii, braţele, mâinile şi parţial activitatea plămânilor.

Ce faceţi pentru umeri, braţe şi mâini în zilele Gemenilor are un efect pozitiv, de prevenire sau de vindecare. Cu excepţia intervenţiilor chirurgicale în acea zonă.

Tot ceea ce afectează umerii, braţele şi mâinile în zilele Gemenilor are un efect negativ mai puternic decât în alte zile – de exemplu curentul.

Zilele Gemenilor – Zile pentru masaje

Este relativ necunoscut faptul că nu există un moment mai bun pentru masaje decât zilele Gemenilor. Deseori blocajele şi încordările adunate în ani pot fi risipite, dizolvate în zilele Gemenilor. Tocmai canale nervoase blocate sau sufocate reprezintă surse de durere fără sfârşit, care ajung la intervenţii chirurgicale, pentru că medicina academică ignoră sau se teme de lucruri simple şi cu efect. În acest caz, masajele şi drenajele limfatice pot face minuni în zilele Gemenilor.

Ca şi la picioare, pe mâini se găsesc zone reflexe, care corespund tuturor regiunilor corpului şi organelor şi care pot fi stimulate şi susţinute prin masaje uşoare. (Depăşeşte sfera subiectului nostru o descriere amănunţită a acestor aspecte, de exemplu, ce deget, ce unghie, ce os este în legătură cu un anumit organ). Folosiţi la masarea mâinilor fie o cremă de mâini bună, fie un ulei de masaj.

Zona umerilor este puternic influenţată de Gemeni, în aceste zile

încordările cronice dispar deosebit de uşor. Dar şi în zilele de pământ (Taur, Fecioară, Capricorn) atunci când Luna este în descreştere, masajele sunt soluţia la blocaje vechi, o soluţie de succes. Gimnastica în concordanţă cu fazele lunare vă menţine mobil până la vârste înaintate.

Cele mai importante reguli de masaj:

Pentru masaje în scopul relaxării, eliminării crampelor şi al dezintoxicării, momentul adecvat este când Luna este în descreştere.

Dacă faceţi masajul în scopul regenerării, al fortificării, veţi avea rezultate mai bune atunci când Luna este în creştere. Perioada de Lună în descreştere în zilele Racului, Scorpionului sau ale Peştilor este foarte potrivit pentru drenaj limfatic, pentru că lichidele corpului sunt puse în mişcare cu uşurinţă.

Permiteţi-ne să deviem un pic şi să spunem câteva cuvinte despre masaj: există foarte puţine boli trupeşti sau sufleteşti care nu pot fi alinate sau vindecate prin atingerea plină de dragoste, uşoară sau puternică a pielii (prin masaje de tot felul etc.). Fiecare celulă a corpului conţine în fiecare moment substanţe nutritive, oxigen, hormoni, anticorpi şi alte substanţe imunitare, nenumărate substanţe toxice care trebuie eliminate. Din acest punct de vedere, un masaj reprezintă o metodă bună de prevenire a bolilor de tot felul. Are un efect de de intoxicare, de stabilizare a inimii şi a sistemului circulator şi stimulează activitatea organelor interne. Un singur masaj pe lună ar ridica nivelul de sănătate al populaţiei şi ar salva astfel miliardele cheltuite pentru tratarea bolilor. Dacă ar fi plătite preventiv de casele de asigurări de sănătate, poate acestea s-ar transforma în agenţii de prevenire a bolilor.

Pentru a se întâmpla aceasta este nevoie de o schimbare radicală în gândirea noastră, schimbare care s-a făcut pe jumătate sau chiar deloc, din anumite motive. Motivul principal este convingerea, răspândită peste tot şi adânc înrădăcinată în special în ţările occidentale, industrializate, şi în special în Germania: tot ceea ce oferă corpului bucurie, plăcere, nu este medicină, care face omul sănătos şi cu dorinţă de viaţă, ci un fel de lux, poate un pic indecent. Iar asigurările de sănătate nu promovează nimic din ceea ce oferă corpului bucurie. Conform mottoului: „Atunci s-ar gândi fiecare la asta!”

Doamne, ce binecuvântare ar fi pentru o omenire atât de tristă, dacă tuturor le-ar veni această idee! Nu există medicament mai bun pe lumea asta decât bucuria, plăcerea şi dragostea. Fiecare ştie asta, dar puţini îndrăznesc să-şi susţină convingerea sus şi tare. Ce credeţi că s-ar întâmpla dacă spitalele ar organiza în loc de gimnastică medicală, dans medical sau aerobic medical – bineînţeles luând în considerare limitările de mişcare şi de circulaţie? Ce s-ar întâmpla dacă în spitalele de copii s-ar aduce o dată la trei zile teatrul de păpuşi? Nu, în loc de acestea avem produse chimice care dau corpului momente de fericire înşelătoare, produse care cunosc un avânt extraordinar, pentru că suntem învăţaţi de mici să devenim inamicii corpului şi ai bucuriei acestuia.

Nu, sunt promovate şi finanţate medicamente periculoase şi otrăvitoare şi cercetarea ştiinţifică – cu costuri imense şi o risipă din ce în ce mai mare. Numai pentru că ştiinţa nu poate simţi, pentru că a acceptat „răceala” sentimentelor ca „metodă acceptabilă şi adecvată”. Deşi oamenii de ştiinţă fac mereu dovada, prin experimentele lor, că se află pe un drum greşit.

Ştiinţa nu încearcă să cerceteze natura, ci să o înşele, să o brutalizeze. Politicienii acordă apoi încrederea lor unor astfel de oameni pentru planificarea viitorului. Dacă planificarea unei case de sănătate ar fi lăsată în seama unei echipe, care să nu fie formată exclusiv din medici de specialitate, ci şi din terapeuţi, clovni, maseuri, povestitori, profesori de dans şi alţi oameni veseli, atunci casa de sănătate s-ar transforma rapid într-o casă de prevenire a bolilor.

Acum puteţi alege cu discernământ calea de urmat.

Rac

Energia Racului acţionează asupra pieptului, plămânilor, stomacului, ficatului şi bilei.

Ceea ce faceţi pentru zona pieptului în cele 2-3 zile ale Racului are un efect pozitiv, de prevenire sau de vindecare dublu. Cu excepţia intervenţiilor chirurgicale în această zonă.

Tot ceea ce afectează puternic pieptul, plămânii, stomacul, ficatul şi bila

în zilele Racului are un efect negativ mai puternic. Nu face operaţii la sâni în zilele Racului, sau atunci când Luna este în creştere!

Cea mai simplă cale către sâni frumoşi

Care femeie nu-şi doreşte „sâni frumoşi”? Numai că atât timp cât îi avem, nu ne gândim deloc la asta. Când apar problemele, este deja prea târziu. Aşa se spune, cel puţin. Prima este valabilă, a doua nu neapărat.

Pentru sâni prea mari, nu avem nicio reţetă, din păcate, dar dacă din punctul vostru de vedere sunt prea mici sau lăsaţi, atunci există o cale în totalitate naturală şi de succes pentru a schimba situaţia. Cunoaşteţi femei care au deja 4 copii, care a alăptat pe fiecare dintre ei cel puţin 6 luni, şi totuşi au sânii frumoşi şi fermi? Nu? Noi cunoaştem mai multe, iar secretul lor este acesta:

Faceţi duş zilnic, direcţionând jetul puternic de apă călduţă către piept, într-o poziţie aplecată. De ce aplecată? Pentru că astfel atingeţi cu jetul de apă regiunea de sub sân şi astfel puneţi în mişcare sângele în jurul sânului. Nu trebuie să uscaţi părul cu feonul imediat după duş.

Începeţi cu sânul drept şi încercuiţi cu jetul de apă sânul, astfel încât acesta să fie tot timpul orientat spre sfârc. După ceva timp (1-2 minute) sau după cum simţiţi, treceţi la sânul stâng. Asta e tot. Sensul şi succesul acestor metode simple constă în faptul că un sân neted şi frumos nu datorează fermitatea numai zestrei genetice şi elasticităţii, ci şi faptului că în interiorul lui se află glandele mamare, care sunt pline. Nu aţi auzit nimic de acest lucru? Un alt exemplu referitor la gradul scăzut de cunoaştere al oamenilor despre propriul corp. Chiar dacă femeile nu sunt însărcinate, glandele mamare sunt pregătite, sunt în stare de „intervenţie”. Ele sunt umplute cu un fel de lapte, care nu este bun pentru alăptat, pentru că are o altă compoziţie. Astfel menţine sânul într-o stare continuă de „pregătit de intervenţie”.

Din acest motiv, mamele care tocmai au oprit alăptatul trebuie să aştepte 2-3 luni până reiau exerciţiul, pentru că astfel începe să curgă din nou.

Nu vrem să trecem sub tăcere faptul că şi o stimulare regulată a sfârcului este de ajuns pentru a menţine starea de „intervenţie” a glandelor

mamare şi prin aceasta şi fermitatea pieptului. Demn de menţionat este şi faptul că există exerciţii fizice foarte bune pentru îngrijirea unui piept frumos. Dar gimnastica nu este suficientă, pentru că sânul nu este format numai din muşchi, ci în mare parte din ţesuturi subcutanate.

Un exerciţiu efectiv şi rapid pentru sâni fermi: apucaţi cu mâna dreaptă braţul stâng sub cot şi cu mâna stânga braţul drept, tot imediat sub cot. Apoi încercaţi să îndepărtaţi braţele, fără să slăbiţi însă strânsoarea. Acest exerciţiu solicită musculatura care menţine fermitatea sânilor.

Faceţi acest exerciţiu, goală în faţa oglinzii şi veţi vedea cum funcţionează. Acest exerciţiu poate fi repetat de câteva ori pe zi (fără să vă dezbrăcaţi). Stând în picioare întindeţi braţele şi faceţi mişcări de rotaţie, zece în faţă, zece în spate – şi acesta este un exerciţiu bun pentru sâni fermi. Acest exerciţiu creşte mobilitatea şi este potrivit în orice moment.

Dacă totuşi doriţi să corectaţi chirurgical sânii şi vă gândiţi la alte operaţi estetice, este bine să menţionăm din nou regulile de bază pentru operaţii (vezi pag. 276).

Operaţi-vă atunci când Luna este în descreştere şi evitaţi zilele Racului, dacă este vorba de operaţie a sânilor.

Este bine să ţineţi minte: cancerul este adesea declanşat prin recoltarea de ţesuturi (biopsie) în cadrul analizelor preliminare. Medicii ştiu asta foarte bine însă nu sunt gata să admită public, din motive uşor de înţeles. Puteţi face ceva pentru a micşora riscul dacă vă supuneţi unor astfel de analize de rutină pentru că simţiţi că ceva nu este în regulă, stabilind o dată, neapărat când Luna este în descreştere, şi evitând zilele Racului.

Leu

Zilele Leului acţionează asupra inimii şi circulaţiei precum şi asupra spatelui şi a diafragmei, şi, cum am spus deja, asupra părului. După ce ştim că zilele Leului stimulează circulaţia, trebuie să spunem câteva cuvinte despre mişcare şi sport ca metodă în contextul unei îngrijiri înţelepte corpului: un bărbat, tată şi bunic de nenumărate ori, avea la vârsta de 75 de ani faţa unui indian bătrân, dar corpul unui body-builder de 35 de ani, cu o piele extrem de fină şi de întinsă, nici prea grasă, nici prea uscată. Nu a trecut nicio zi din viaţa lui fără ca el să se mişte, cheltuind multă energie.

Ceea ce faceţi pentru inimă şi circulaţie în cele 2-3 zile ale Leului are un efect benefic, de vindecare sau de prevenire, dublu. Cu excepţia intervenţiilor chirurgicale.

Tot ceea ce afectează inima şi circulaţia în zilele Leului are un efect negativ mai mare decât în alte zile.

Păr ca al leului

O mică anecdotă pe tema tunsului în zilele Leului: „A mers. Poate un pic prea bine... a râs cunoştinţa noastră – şi într-adevăr, oricine putea vedea ce anume a vrut să spună cu asta, atunci când şi-a dat jos căciula. Nu ne văzusem prietenul de un an. Ultima dată când ne întâlnisem, el a aflat pentru prima dată că şi tăiatul părului se supune influenţelor lunare, favorabile sau nefavorabile. La acel moment mai avea pe cap numai câteva şuviţe rătăcite subţiri şi cărunte, care ar fi căzut cu siguranţă în scurt timp. Cam sceptic, a spus totuşi că de acum înainte îşi va tunde părul numai la momentul potrivit. Iar astăzi, 12 luni mai târziu, chelia nu îi dispăruse în totalitate (nici măcar Luna nu reuşeşte o astfel de performanţă), dar şuviţele rămase erau dese şi viguroase – astfel că, fiind tăiate scurt, stăteau ţepoase cu un cactus. Iar chelia abia se mai vedea, arăta ca şi cum fusese rasă intenţionat. Am râs din toată inima toţi trei...

Totul se datora legii naturii. Fazele Lunii influenţează creşterea şi sănătatea părului. Succesul evident al acestor reguli a convins şi a încurajat nenumăraţi cititori să încerce, să pună în aplicare şi alte reguli, pe care le-am prezentat în cărţile noastre.

De curând au descoperit şi cercetătorii că părul creşte într-un ritm de 28 de zile după ciclul lunar, circa un centimetru pe lună.

Faza de creştere a unui fir de păr este de 3 până la 7 ani, cu excepţia sprâncenelor (4 luni). Faza de tranziţie este urmată de o perioadă de repaos şi apoi de căderea firului. În mod normal pierdem între 50 şi 100 de fire de păr pe zi. Deci nu intraţi în panică dacă rămân multe fire de păr în piepten sau în perie.

Regulile de bază pentru tăiatul părului sunt:

Este foarte bine în zilele Leului şi ale Fecioarei, indiferent dacă Luna este în creştere sau în scădere.

În general bine când Luna este în creştere, cu excepţia zilelor Peştilor şi ale Racului.

Prost când Luna este în descreştere în zodia Capricornului.

Foarte prost, fără nicio excepţie în zilele Racului şi ale Peştilor. Dacă este posibil, renunţaţi să vă spălaţi părul în acele zile.

Şi încă un pont:

Părul tăiat în zilele Fecioarei îşi păstrează mai multă vreme forma şi frumuseţea. Mai ales pentru permanente sunt foarte potrivite zilele Fecioarei. În zilele Leului părul normal şi sănătos se face prea creţ.

Dacă aveţi un păr dificil şi nu doriţi să aveţi permanent pentru totdeauna, încercaţi în zilele Leului.

Părul tăiat la momentul potrivit, când Luna este în creştere, creşte repede şi sănătos. Când Luna este în scădere, dacă este tăiat tot la momentul potrivit, creşte mai încet, dar des şi tot sănătos.

Când Luna este în creştere, culorile folosite la vopsit durează mai mult, sunt mai intense, mai puternice. Când Luna este în scădere, nuanţele se şterg mai repede.

O reţetă cu efect împotriva mătreţei: masaţi pielea capului cu un ulei de păr bun. Uleiul de păr intră în piele mai repede, când Luna este în descreştere şi mai încet când Luna este în creştere. Dacă Luna este în creştere, lăsaţi uleiul să-şi facă efectul cea. 10 minute, apoi spălaţi părul cu un şampon natural de trei ori.

Tunsul la momentul potrivit nu este o metodă sigură împotriva căderii părului, pentru că acesta cade din cauza medicamentelor, a transformărilor hormonale în corp şi a tulburărilor sufleteşti care însoţesc aceste transformări. Căderea părului se accentuează mai ales în timpul sarcinii sau în perioada menopauzei. De multe ori căderea părului afectează oamenii care târăsc după ei multe probleme.

În Tirol existau în trecut numai puţini bărbaţi cu chelie. Aceasta poate pentru că şi prima tunsoare a unui bebeluş era făcută în zilele Leului. De altfel, dacă aruncaţi o privire la fotografiile şi tablourile mai vechi de 80 de

ani, câţi oameni cu chelie apar în ele? Nu veţi găsi nicăieri o chelie, şi nu pentru că se purtau peruci în acea epocă. Toţi cunoaştem momentele propice pentru tăierea părului. Câte chelii vedem în ziua de azi? Nu pentru că ar fi rău să ai chelie. Numai dacă suferiţi din această cauză, trebuie să mai aveţi o şansă. Nu este întâmplător că astfel de probleme nu existau în trecut. Şi alimentaţia era diferită atunci. Pentru frizeri ar fi bine să ţină deschis mai mult în zilele propice şi să scurteze programul sau chiar să închidă salonul în zilele nefavorabile. În sudul Germaniei şi în multe regiuni din Austria este greu, chiar şi în ziua de azi, să obţii o programare la frizer dacă nu anunţi din timp. Programul continuu în timpul nopţii cu Lună plină este deja exagerat – dar constituie cu siguranţă o reclamă bună – şi nu face rău nimănui.

Numai de voi depinde dacă vreţi să folosiţi sau nu aceste informaţii. Nu doare şi nu costă nimic. Poate că aici este buba. Cu trudă am învăţat sau am încercat să ne convingem că ceea ce nu costă nimic nu poate fi bun. Iar din acest motiv mulţi oameni privesc cu scepticism aceste informaţii. Şi această convingere este validă în multe cazuri. Calitatea se reflectă direct proporţional în preţ în multe domenii ale vieţii noastre. Dar acesta este un caz diferit.

În mod straniu, am putea economisi miliarde dacă am aplica această cunoaştere peste tot, unde poate fi de folos, la buget, în sistemul de sănătate, în grădină, pe câmp şi în păduri, în industria alimentară. Pentru că nu costă nimic…

Fecioara

Forţa zilelor Fecioarei influenţează zona burţii şi în special organele excretoare.

Ceea ce faceţi pentru zona burţii şi pentru excreţie în zilele Fecioarei are un efect benefic, de vindecare sau de prevenire, dublu. Cu excepţia intervenţiilor chirurgicale în aceasta zonă.

Tot ceea ce afectează mai puternic organele excretoare în zilele Fecioarei este mai dăunător decât în alte zile.

Gimnastica în zodia Fecioarei

Dacă sunteţi nemulţumiţi de burta voastră mare sau ridicată, atunci nu lăsaţi să treacă zilele Fecioarei fără să faceţi ceva împotriva acestui lucru. Noi toţi ar trebui să facem exerciţii pentru burtă, indiferent de sex. Masaţi întâi burta şi zona stomacului cu un ulei bun cu proprietăţi de întindere a ţesuturilor – în sensul acelor de ceas. Când simţiţi o senzaţie de căldură treceţi de la masaj la gimnastică.

Nu trebuie să dureze mult, poate însă să fie ceva solicitant. Dar, dat fiind faptul că toţi suntem un pic comozi, daţi-vă silinţa cel puţin în zilele Fecioarei. Prin aceasta stimulaţi şi excreţia.

5

Un masaj pentru excreţie sub duş este foarte benefic în zilele Fecioarei: masaţi burta în zona stomacului, cu jetul de apă în sensul acelor de ceas. Daţi la maxim jetul de apă şi apoi încordaţi puternic burta. Apoi relaxaţi şi masaţi din nou cu duşul în cerc. Când ieşiţi din duş, masaţi burta cu un ulei antirid, când Luna este în creştere, sau cu un ulei anticelulită, când Luna este în scădere. Această gimnastică vă ajută numai să aveţi o burtă frumoasă, ci stimulează şi sistemul excretor.

Gândit la rece, nu poate fi vorba de o îngrijire a corpului reală şi cu efecte benefice fără mişcare şi gimnastică. Din această cauză, persoanele care dansează sau înoată mult par incredibil de sănătoase. Din păcate, însă, dansul nu mai este la modă şi din acest motiv numai tinerii cu mulţi bani de buzunar îşi pot permite să meargă la dans în mod regulat. Trebuie să admitem: dansul, fie el clasic, fie modern, este unul dintre medicamentele cele mai bune şi de succes din lume. Pontul nostru: dansaţi în sensul acelor de ceas! Atunci mişcarea are efect de dezintoxicare şi descărcare de radiaţii. O mişcare spre stânga din când în când este O.K., dar în timp duce la blocaje şi vă face agresivi sau cu toane.

Cum am mai spus: dacă medicii ar prescrie fiecărui pacient să meargă cel puţin o dată pe săptămână la dans, jumătate dintre medici ar fi şomeri. Dar nu ar fi nicio pierdere – această jumătate ar putea deveni arhitecţi – multe spitale ar trebui transformate în centre pentru tineri, pentru distracţii.

Îngrijirea părului în Fecioară

Un permanent reuşit este pentru mulţi frizeri încă o aventură, iar pentru un eşec există o mie de scuze. De multe ori permanentul nu durează decât scurt timp şi se lasă, câteodată devine prea creţ. Zodia Fecioarei aduce momentul potrivit – cu toate premisele succesului (cel mai bine invitaţi clienţii recalcitranţi).

Doriţi să vă schimbaţi tunsoarea de la păr scurt la păr lung – dar vă este teamă de perioada de trecere când nu puteţi da o formă părului? Reţeta este următoarea: începeţi în luna martie a anului şi tundeţi părul 6 luni la rând numai în zilele Fecioarei şi când Luna este în creştere. După această perioadă, părul este destul de lung, iar perioada de trecere, dificilă uneori, a trecut deja.

În trecut se punea în apa cu care se clătea ultima dată părul puţin oţet. Astfel părul devenea lucios. Oţetul are cu siguranţă această proprietate şi în ziua de azi şi nu este atât de dăunător mediului înconjurător precum produsele chimice.

Balanţa

Zilele Balanţei influenţează mai ales şoldurile, vezica şi rinichii:

Tot ceea ce faceţi pentru zona şoldurilor, vezică şi rinichi în zilele Balanţei are un efect benefic, de vindecare sau de prevenire dublu, cu excepţia operaţiilor efectuate asupra lor.

Tot ceea ce afectează şoldurile, rinichii şi vezica în zilele Balanţei este mai dăunător decât în alte zile.

Prevenirea vergeturilor în urma sarcinii

Rupturile de ţesuturi, cunoscute sub numele de „vergeturi de sarcină” apar ca nişte dungi roşii, care în timp devin albe, dar nu dispar nici atunci când vă bronzaţi. Din acest motiv este supărător pentru multe femei când pielea – mai ales în zona burţii şi a şoldurilor – are astfel de dungi. Vergeturile

nu dispar odată apărute, dar putem preveni apariţia lor.

Trebuie cunoscută principala cauză a slăbiciunii ţesuturilor pentru a face primul pas, lipsa de mişcare şi de vitamină E.Vitamina E participă în mod decisiv în procesul de dezintoxicare al organismului. Dacă acesta nu funcţionează bine, substanţele toxice se depozitează în ţesuturi şi le slăbesc. Uleiurile vegetale, germenii de cereale şi planta numită năsturel conţin multă vitamina E. Cu alte cuvinte: o alimentaţie adecvată este cea mai bună metodă de prevenire a vergeturilor de la sarcină.

În zilele Balanţei ar trebui să şi masaţi toate zonele periclitate, cel mai bine cu un ulei antirid natural. Frecaţi zonele problemă cu o mănuşă aspră în sensul acelor de ceas şi apoi masaţi cu ulei antirid. Cel mai bine pentru a aplica acest tratament ar fi să folosiţi întreaga perioadă de 14 zile, când Luna este în scădere.

Printre cele mai bune plante care combat slăbirea ţesuturilor se numără planta zincului. Cel mai bine este să o culegeţi în zilele Balanţei, să o pisaţi până se face o pastă şi apoi să o aplicaţi pe zonele problemă.

A doua cauză majoră pentru slăbirea ţesuturilor, lipsa de mişcare, nu poate fi compensată cu masaje cu diferite uleiuri şi aplicarea anumitor ierburi. Poate vă putem inspira prin prezentarea noastră anterioară. „Mişcarea – mod înţelept de îngrijire a corpului”.

Scorpion

Niciun alt semn zodiacal nu are o influenţă atât de puternică asupra organelor sexuale şi a căilor excretoare.

Tot ceea ce faceţi pentru zona intimă în cele 2-3 zile ale Scorpionului are un efect benefic, de vindecare sau de prevenire dublu. Cu excepţia intervenţiilor chirurgicale în această zonă. Tot ceea ce afectează zona intimă, organele sexuale şi căile excretoare în zilele Scorpionului are un impact negativ mai mare.

Îngrijirea intimă naturală

Trăim într-un timp iluminat, se spune. Oare? Din experienţa noastră există două moduri de a cultiva tabuurile şi de a le asigura continuitatea. Una dintre metode este cea cunoscută şi asupra căreia nu mai stăruim. Cealaltă metodă este incredibilă încât ar fi o tâmpenie să vorbim despre această temă sau pe teme apropiate până când nimeni nu-şi mai dă scama cât de puţină logică şi adevăr conţine. În ultimul caz, tabu-ul are un efect sporit, pentru că nimeni nu mai îndrăzneşte să recunoască ce anume îl satisface sau ce îi foloseşte cu adevărat. Tabu-ul se menţine şi aduce şi mai multe pagube pentru că astfel nu mai ştim în cine să avem încredere, pe cine să credem.

Sexualitatea este un exemplu. Imaginea care este transmisă în ziua de azi unui tânăr, care vrea să-şi descopere sexualitatea, este distorsionată. Îi arată un drum spre o viaţă sexuală încordată, bântuită de spaime şi de obligaţia de a fi performant. Şi de fapt nu este deloc mai bună decât cum era acum 50 sau 100 de ani. Modele false, o mortalitate falsă şi libertatea falsă fac ca tot ceea ce este natural, frumos şi eliberator, în adevăratul sens al cuvântului, să se transforme într-o minciună şi otrăvesc acest izvor al sănătăţii şi bucuriei.

Din acest motiv nu scriem despre efectul Lunii asupra sexualităţii, deşi există anumite conexiuni: fiecare bărbat şi fiecare femeie are dreptul să-şi trăiască sexualitatea fără legi, reguli sau norme – atâta vreme cât ceea ce se întâmplă este o expresie a „existenţei împreună” şi este de la sine înţeles. Luna nu a pierdut nimic aici, în afară de accentuarea sentimentelor romantice, când avem capacitatea să le simţim. Noi dorim din tot sufletul fiecărui om să aibă curajul să-şi descopere şi să trăiască sexualitatea, fără vreo urmă de aşteptare, presiune sau normă care să tulbure cuplul. Este rău şi inuman să măsurăm, să cântărim şi să comparăm totul, iar acest lucru nu are nimic de a face cu dragostea. Şi dacă simţiţi din partea partenerului anumite aşteptări şi presiuni, atunci puneţi-vă în tăcere întrebarea: „Unde este în acest caz dragostea?”. Fără dragoste nu putem trăi – acest lucru este clar.

Un alt exemplu pentru efectul neîngrădit al tabu-urilor este îngrijirea intimă: am întâlnit părinţi tineri, „moderni” care nu îşi învaţă fiii că pentru igiena intimă se trage pielea de pe penis, în zona prepuţului. Am cunoscut, de asemenea, tinere mame care nu ştiau şi au aflat abia la spital că, atunci când sunt înfăşate, fetiţele se curăţă de la vagin în direcţia anusului. Întrebaţi medicii dermatologi. Ei pot confirma felul în care sunt tratate aceste lucruri în

epoca noastră luminată.

Nu vorbim despre pseudo-informare prin spoturi publicitare cu tampoane exterioare şi interne, ci despre necesitatea reală şi de contexte. Dacă am crede ce spune reclama, am purta de dimineaţă până seara tampoane. Pentru ca menstruaţia „să fie absorbită acolo unde se întâmplă" toate femeile ar trebui să poarte tampoane interne, nu externe. Acest sfat îi bucură pe unii medici ginecologi, pentru că au mai mult de lucru.

Nu avem nimic împotriva tampoanelor, în unele situaţii sunt chiar practice, dar reflectaţi la acest lucru în linişte. Ce se întâmplă dacă medicul stomatolog vă bagă în gură pansament, înainte de a pune plomba? Ce s-ar întâmpla cu mucoasa cavităţii bucale dacă aţi purta aceste pansamente continuu în gură şi le-aţi schimba numai când sunt total uzate? Credeţi într-adevăr că mucoasele voastre sunt făcute pentru a fi uscate în continuu? Din fericire, există mereu femei şi fete care îşi ascultă intuiţia, atunci când nu suportă ceva, în loc să presupună că „ceva nu este în ordine" cu ele, atunci când nu suportă ceea ce este considerat de toţi ca fiind fantastic şi foarte practic.

Tampoanele exterioare, purtate în continuu, sunt la fel de dăunătoare, şi asta pentru că aceste zone sensibile ale corpului intră astfel în contact neîntrerupt cu substanţele chimice cu care este tratată hârtia. Şi astfel se formează un cerc infernal, pentru că imunitatea mucoaselor scade în timp.

Sfatul nostru: purtaţi tampoane exterioare numai când se apropie perioada de menstruaţie sau în ultimele zile ale acesteia, când sângerarea nu s-a oprit de tot.

Purtaţi numai lenjerie intimă pe care o puteţi fierbe. Nu credeţi că astfel va trebui să purtaţi numai lenjerie albă, plictisitoare, care se transformă în zdrenţe după fierbere. Există o alternativă valoroasă, dar care costă ceva. Dar pentru aceasta ar trebui să puneţi deoparte pentru voi. Lenjeria colorată sau neagră nu suportă fierberea, dar puteţi obţine aproape acelaşi efect prin călcat.

Se înţelege de la sine că igiena intimă trebuie să fie regulată, astfel ar trebuie să vă fie ruşine numai când vă gândiţi la „spray pentru zonele intime Acesta reprezintă numai o invenţie nebunească a unei culturi de combatere doar a efectelor. Este de mii de ori mai bine să vă întăriţi încrederea în sine devenind oameni care rămân la credinţele şi convingerile lor, cu toată

consecvenţa, în loc să lăsaţi o industrie cosmetică nebunească să vă fure din încrederea în sine, doar pentru că vrea să vândă produse inutile şi dăunătoare.

Igiena intimă începe de la scutec. Cum am spus, poate nu am învăţat că fetiţele trebuie curăţate întotdeauna în direcţia anusului. Dar ce se întâmplă când fecalele se întind peste tot, aşa cum e cazul adesea? În niciun caz ne apăsaţi pe vagin, cel mai bine ştergeţi cu un prosop umed sau cu un şerveţel cu ulei în direcţiile laterale. Să faceţi baie bebeluşului este de asemenea o soluţie. Dar trebuie să schimbaţi imediat apa, astfel bacteriile pot pătrunde în vagin. Trebuie să fim atenţi pentru că la copii fecalele pot rămâne la exteriorul vaginului provocând infecţii. Este mult mai bine să curăţăm această zonă cu o cârpă curată decât cu şerveţele cu chimicale.

De fiecare dată când faceţi baie băieţelului dumneavoastră, aveţi grijă să trageţi pielea de pe penis în zona prepuţului pentru a preîntâmpina iritarea şi inflamarea. Deja de la vârsta de trei-patru ani băieţeii ar trebui să considere acest lucru drept ceva normal. Pentru îngrijirea intimă folosiţi doar produse cosmetice naturale, tolerabile de piele, fără conservanţi.

Produsele cosmetice puternic parfumate, adevărate bombe chimice pentru igiena intimă, folosirea pe termen lung a tampoanelor, a sprayurilor intime – aceste lucruri au o şansă numai atunci când industria reuşeşte să convingă clienţii că mirosul natural al oamenilor este ceva indecent şi trebuie combătut.

Dacă reuşeşte, ar fi într-adevăr păcat. Pentru că dacă puteţi sau nu să „mirosiţi” pe cineva – adică dacă îi căutaţi sau nu prezenţa, nasurile voastre nu vă mai pot da această informaţie. Mirosul natural al unei persoane, care se simte atunci când este atent şi natural îngrijită, ne transmite informaţie vie. Atunci când simţul nostru este treaz, această informaţie poate să vă spună multe.

Despre binecuvântările băilor la şezut

Multe femei, dar şi bărbaţi cunosc efectul vindecător şi preventiv al băilor la şezut. Tocmai la Scorpion dorim să vă vorbim despre această metodă blândă de prevenire şi de vindecare. Este un lucru minunat, pe care ar trebui

să vi-l oferiţi, când simţiţi nevoia, dar cel puţin o dată pe lună.

Plantele cele mai bune pentru băile la şezut sunt: coada şoricelului – are un efect fortificant şi calmant, creţişoara – este cea mai bună plantă pentru toate bolile ginecologice, muşeţelul – are în primul rând efect antiinflamator, traista ciobanului – foarte bună pentru boli ginecologice şi pentru sângerări menstruale prea puternice. Cel mai bine este să culegeţi aceste plante şi să le folosiţi cât sunt proaspete; faceţi totuşi o mică rezervă pentru iarnă. Şi plantele de la farmacii şi plafare au un efect benefic.

Reţeta: puneţi peste doi pumni de plante cea. 2-3 litri de apă. Aveţi încredere în simţul vostru atunci când puneţi plantele. Măsurile exacte nu fac decât să vă atrofieze simţul, capacitatea de a simţi ce e bine pentru voi, atât în bucătărie cât şi aici. Lăsaţi plantele mai mult în apă decât atunci când faceţi ceai, cea. 15 minute. Între timp, lăsaţi apa să curgă în cadă până la nivelul şoldurilor, nu al burţii, apoi turnaţi apa cu ierburi. Dacă vreţi să staţi mai mult şi apa se răceşte, mai lăsaţi să curgă apă fierbinte. Voi decideţi dacă faceţi duş după aceea sau nu. Vă urăm petrecere plăcută!

Hemoroizi

Cei care suferă de hemoroizi după o naştere grea, din cauza unei alimentaţii greşite sau datorită lipsei de mişcare, este bine să termine duşul cu un jet rece de apă pe fund. În plus, preventiv, acordaţi atenţie digestiei şi faceţi mişcare – asta duce la dispariţia hemoroizilor.

Săgetător

Zilele Săgetătorului au influenţă asupra coloanei vertebrale şi a coapselor.

Tot ceea ce faceţi pentru coapse în cele 2-3 zile ale Săgetătorului are un efect benefic dublu, de vindecare sau de prevenire. Cu excepţia intervenţiilor chirurgicale în această zonă.

Tot ceea ce afectează coapsele în zilele Săgetătorului este mai negativ decât în alte zile – de exemplu o drumeţie solicitantă pentru cei fără exerciţiu.

O metodă împotriva de combatere a celulitei

Cine are probleme cu celulita în zona şoldurilor şi a coapselor are nevoie de ajutor pentru ţesuturi şi metabolismul muscular. Nu are sens să combateţi simptomele. Trebuie să scoateţi răul din rădăcini, şi acesta nu este cauzat de factori genetici moşteniţi. Nimic pe lumea asta nu este exclusiv moştenire genetică. Bineînţeles că poate reprezenta o parte din cauză, dar aceasta nu reprezintă un motiv să ne resemnăm. Atacaţi toate celelalte cauze şi succesul poate fi atât de mare, încât nu veţi mai avea niciun motiv să fiţi supăraţi pe strămoşii voştri. Problema cu celulita este de fapt un mic cerc vicios, care trebuie spart. Dacă se depun prea multe toxine în ţesuturi, grăsimea se depune, de asemenea, mai uşor.

Depunerea de grăsime este, la rândul ei cauza principală pentru slăbirea ţesuturilor. De fapt, numai femeile au celulita. În primul rând treceţi la prima dintre măsurile ce trebuie luate (alfa sau omega?): alimentaţie sănătoasă, adecvată. Încercaţi în acelaşi timp să îi luaţi multă vitamina E (dar, după cum am spus, niciodată sub formă de pastile). Vedeţi şi tabelul de vitamine de la pag. 120/121. Momentul cel mai prielnic sunt cele 14 zile ale Lunii în creştere, pentru că în această perioadă corpul asimilează foarte bine tot ce primeşte.

De la Lună plină masaţi îndelung apoi timp de 14 zile zonele problemă cu un ulei bun. Aportul de vitamine şi de minerale, în special vitamina E, nu trebuie oprit, dar tratamentul intensiv al coapselor va fi reluat la intervale mai mari de timp. Nu renunţaţi la acestea în zilele Săgetătorului. Succesul acestei metode simple şi naturale în armonie cu ritmurile lunare va vorbi de la sine.

O plantă împotriva venelor vizibile

Aceste vinişoare, mici şi foarte vizibile sub piele, roşii sau albastre, pot fi combătute cu o metodă foarte eficace: faceţi rost de cânepă proaspătă (Eupatorium Cannabinum), măcinaţi-o şi puneţi acest amalgam pe locurile afectate atunci când Luna este în descreştere. Dacă aceste vene sparte se află pe şolduri, zilele Săgetătorului sunt ideale. Când Luna este în creştere aceste vene trebuie ignorate total. Nu trebuie să se ia nicio măsură, pentru ca tot ceea ce trebuie să dispară, în general, are nevoie de linişte când Luna este în

creştere.

Capricorn

Puterea Capricornului influenţează mai ales pielea, dar şi genunchii şi sistemul osos în totalitate.

Tot ceea ce faceţi pentru piele, genunchi şi sistemul osos în zilele Capricornului are un efect pozitiv dublu de prevenire sau vindecare. Cu excepţia intervenţiilor chirurgicale.

Tot ceea ce afectează pielea, sistemul osos şi mai ales genunchii în zilele Capricornului are un efect negativ mai mare – de exemplu insolaţia sau urcatul scărilor în exces.

Curăţarea în profunzime a pielii

În zilele Capricornului este puternic influenţat tot ceea ce este legat de piele. Nu ar trebui să neglijăm niciodată îngrijirea pielii, dar mai ales în zilele Capricornului. O curăţare a pielii în profunzime este favorizată în aceste zile: nu ar trebui să rataţi zilele Capricornului. Dacă este nevoie de mici intervenţii pentru înlăturarea acneei sau a altor probleme de acest tip, intervenţia trebuie făcută atunci când Luna este în descreştere. Micile cicatrici rezultate din aceste operaţii trec repede când Luna este în descreştere.

Diferenţa pe care o vedem în cazul tratamentului în profunzime este cunoscută tuturor, dar nu ştim şi motivul. Nu numai Luna este răspunzătoare de acest lucru, deşi joacă un rol foarte important.

Dacă folosiţi produse cosmetice naturale, valoroase, de exemplu un lapte demachiant la momentul oportun, atunci este suficient dacă ne curăţăm pielea zilnic. Nu este nevoie, în acest caz, de o curăţare în profunzime.

Stofa care produce alergii

Pentru a ne îngriji cum trebuie corpul trebuie să evităm să-l expunem non stop la substanţe otrăvitoare, substanţe care sunt conţinute foarte des în ziua de azi de hainele pe care le purtăm. Coloranţii, substanţele de protecţie a

ţesăturii, metalele grele, cea.3000 de substanţe chimice (printre care „substanţa întăritoare” pentru mătase) şi, nu în ultimul rând, resturile de detergenţi declanşează de multe ori alergii. Acordaţi atenţie siglei „Bio” pe hainele voastre, întrebaţi şi mai ales: faceţi o regulă din a spăla fiecare haină nouă pe care o cumpăraţi, cel mai bine când Luna este în descreştere (bineînţeles nu costume, taioare, paltoane, etc). Rufele devin mai curate în această perioadă, detergenţii nu rămân pe ele, murdăria de orice fel se dizolvă şi dispare mai repede (în special în zilele Vărsătorului, cel mai bine în zilele Peştilor, dar şi în cele ale Scorpionului sau Racului). Luna în creştere favorizează formarea spumei şi astfel mari cantităţi de detergenţi rămân pe haine. Bineînţeles că nu este posibil să spălăm toate hainele când Luna este în descreştere. Dar încercaţi să amânaţi spălatul pentru o mare parte din ele în această perioadă: pielea voastră se va bucura.

Prietenia cu soarele

Ştim cu toţii că nu este bine, indiferent de tipul de piele, să stăm prea mult la soare fără să ne mişcăm pentru a ne bronza.

Cercul vicios este uşor de explicat: pielea posedă o funcţie de protecţie naturală împotriva radiaţiilor solare puternice, dacă nu o suprasolicităm prin expunere prelungită la aceste radiaţii. Cremele şi loţiunile ecran nu ajută, nu susţin această funcţie naturală a pielii, ci o înlocuiesc!

Acest lucru are ca urmare faptul că toate zonele corpului care în mod normal ar fi expuse radiaţiilor solare (gât, braţe, faţă, picioare, decolteu) devin mai sensibile şi îmbătrânesc mai repede. Aţi văzut vreodată pielea de pe spatele unui om de 80 de ani? Arată şi se simte ca pielea unui copil.

Mai există un argument împotriva folosirii fără măsură a cremelor şi loţiunilor ecran: acolo unde stratul de ozon este subţiat, rata cancerului de piele este în creştere. Ciudat este faptul că la grupele profesionale care lucrează mai ales sub cerul liber – constructori, fermieri, pădurari – rata cancerului de piele creşte mai încet. Este clar că ei, în cele mai multe din cazuri, renunţă la cremele ecran, din motiv că proprietatea atât de dorită a acestor creme nu are importanţă pentru ei: o bronzare rapidă puternică. Ei folosesc alte metode de protecţie, mai bune: îmbrăcăminte şi pălării de soare

largi. În al treilea rând, ei ştiu când este momentul să se acopere. Cremele protectoare nu au dus la pierderea capacităţii lor de a simţi graniţele pielii. Acum suntem siguri că puteţi trage singuri concluziile.

În cele din urmă, s-a demonstrat, ceea ce oamenii cu o gândire sănătoasă ştiau de mult, şi anume că „alergiile la soare" de astăzi, atât de răspândite, se datorează cremelor protectoare, prin modificarea la căldură a substanţelor chimice din ele.

Dacă întrebaţi Luna, şi ea ştie câteva lucruri despre statul la soare:

Când Luna este în descreştere, bronzul obţinut este mai rezistent, iar când Luna este în creştere duce, din contră, la arsuri.

Luna în creştere în semnele de foc: Berbec, Leu şi Săgetător este foarte nefavorabilă pentru băile de soare. Pielea se usucă puternic şi se accelerează procesul de îmbătrânire.

Statul la soare în semnul Racului este întotdeauna defavorabil.

Este foarte rău să adormim în soare. Un sfert de oră de somn este mult mai dăunător decât o oră în stare de veghe.

Băile de soare mai mult de 15 minute sunt întotdeauna dăunătoare, indiferent de semnul în care este Luna. Un efect neutru îl are Luna în scădere, dacă nu este tocmai în Capricorn, Leu sau Rac.

Împrieteniţi-vă cu soarele, iubiţi-l şi căutaţi-l, conştienţi fiind că soarele nu poate face nimic dacă noi distrugem stratul de ozon. Dacă ne expunem razelor lui vindecătoare şi dătătoare de viaţă, până când pielea spune „gata", dacă nu blocăm pielii această voce prin chimie, dacă învăţăm că bronzul nu este neapărat sănătos: dacă ştim toate acestea, soarele va deveni prietenul nostru.

Îngrijirea unghiilor

O altă excepţie de la dominanta unui semn zodiacal asupra unei zone o reprezintă zona degetelor de la picioare şi a unghiilor. Capricornul guvernează aceste zone ale corpului. Poate pentru că această zodie este răspunzătoare pentru piele şi unghiile nu sunt altceva decât transformarea stratului cornos al pielii într-un platou cornos. O altă ciudăţenie o reprezintă regulile de bază în îngrijirea unghiilor:

Pentru îngrijirea unghiilor de la mâini şi de la picioare momentul potrivit este vinerea, după apusul soarelui. Dacă pierdeţi acest moment, nu recuperaţi sâmbătă, pentru că este momentul cel mai nepotrivit. De asemenea nepotrivite sunt zilele Gemenilor şi ale Peştilor. Capricornul este în general propice.

Unghiile tăiate numai vineri seara şi în zilele Capricornului devin tari, puternice şi nu se mai rup uşor. Toate produsele de îngrijire cosmetice sunt inutile, pentru că ele combat simptomele în locul cauzelor. Regula de vineri seara este în afara ritmurilor lunare, dar funcţionează perfect. Încercaţi, succesul vă va uimi.

Depilarea

Dacă doriţi să îndepărtaţi o parte din părul de pe corp, indiferent de motive, atunci alegeţi momentul când Luna este în descreştere, ideal în zilele Capricornului. Numai atunci nu va creşte la loc prea repede. Regulile de bază pentru depilare sunt:

Foarte bine la Luna în descreştere în Capricorn.

Bine la Luna în descreştere, dar nu în Leu sau Fecioară.

Neutru la Luna în descreştere în Berbec sau Taur.

Rău la Luna în creştere şi când Luna este în descreştere, în Fecioară şi Leu. Foarte rău când Lună este în creştere în Fecioară şi Leu.

Vă rog să nu vă aşteptaţi ca părul să dispară pentru eternitate, dacă aţi ales momentul potrivit. Avem mare noroc că natura nu corespunde ideilor noastre despre perfecţiune. Natura este absolut perfectă, dar nu aşa cum o construim noi uneori. Adevărata frumuseţe înseamnă a prelucra perfecţiunea naturii, a o sublinia, a ne aminti de ea şi a o sprijini.

Vărsător

Energia zilelor Vărsătorului influenţează gambele şi gleznele.

Tot ceea ce faceţi pentru gambe şi glezne în zilele Vărsătorului are un efect pozitiv dublu, vindecător sau preventiv. Cu excepţia intervenţiilor chirurgicale în această zonă.

Tot ceea ce afectează gambele şi gleznele în această perioadă este mai dăunător decât în alte zile.

Ceva benefic pentru pulpe

Prin îngrijirea corpului nu ar trebui să înţelegem numai aplicarea unei creme pe faţă. Îngrijirea corpului se referă şi la alte zone care de regulă sunt tratate prost dacă nu deloc, cum ar fi pulpele. Cine nu face febră musculară de pe urma joggingului, nu are probleme cu varicele sau o pilozitate ridicată evită de regulă această zonă importantă şi mai ales prelungirea ei către genunchi. Gândiţi-vă că toate vasele de sânge şi nervii trec prin gambele subţiri.

În zilele Vărsătorului nu trebuie să rataţi momentul să faceţi ceva binefăcător pentru gambe. Un masaj scurt, atent, cu ulei bun este răsplătit de această zonă cu o stare bună nebănuită răspândită în tot corpul. Cine este familiar cu regulile Kneipp şi cu utilizarea apei reci cunoaşte cu siguranţă efectele minunate ale unui jet de apă în această zonă. Şi nu rataţi masajul uşor al genunchilor în zilele Capricornului sau ale Vărsătorului. Acest lucru va favoriza răspândirea unei energii plăcute în întregul trup.

Varicele

Varicele sunt semnul unei circulaţii defectuoase a sângelui, de multe ori însoţită de constipaţie. Statul în picioare prelungit, efortul fizic unilateral şi ţesutul subcutanat slăbit contribuie la apariţia lor.

Dacă se ajunge la operaţie: momentul trebuie să fie atunci când Luna

este în descreştere! Evitaţi zilele Capricornului, ale Vărsătorului şi ale Peştilor, dar în special pe cele ale Vărsătorului! Dacă le operaţi în zilele Vărsătorului, când Luna este în creştere, puteţi rămâne în pat să le vedeţi cum cresc. Dacă alegeţi momentul potrivit, atunci nu mai reapar şi cicatricele sunt foarte mici sau nu apar de loc. Masaţi zona cu o cremă ajutătoare, întotdeauna înspre genunchi, de jos în sus. Dacă aplicaţi cremă, are efect mai puternic când Luna este în creştere, pentru că substanţele sunt absorbite mai bine. Şi bineînţeles că aţi auzit şi aţi citit de mii de ori: mişcarea este unul din mijloacele cele mai eficace împotriva varicelor.

Peşti

Peştii încheie parcursul Lunii prin semnele zodiacale şi un nou ciclu aşteaptă să înceapă. Berbecul a început cu influenţa asupra capului. Peştii încheie cu influenţa asupra picioarelor.

Ceea ce faceţi pentru picioare în zilele Peştilor are un efect pozitiv dublu, de vindecare sau de prevenire, mai ales un masaj al zonelor reflexe din talpă. Cu excepţia intervenţiilor chirurgicale în acea zonă.

Tot ceea ce afectează picioarele în zilele Peştilor are un efect negativ mai puternic decât în alte zile.

Îngrijirea picioarelor şi a degetelor de la picioare

Încălţămintea potrivită, pe care ar trebui să o schimbaţi des (chiar şi atunci când aceasta se potriveşte perfect) – aceasta este baza pentru o bună îngrijire a picioarelor. Un lucru mai puţin cunoscut: nu alegeţi niciodată ciorapi strânşi în zona degetelor de la picioare pentru că astfel nici pantofii largi nu ajută la nimic. Băile la picioare întăresc sistemul imunitar şi ajută circulaţia. Dacă picioarele transpiră puternic, baia în ceai de salvie este o alternativă minunată la produsele chimice, care de cele mai multe ori acţionează brutal asupra reglării transpiraţiei. Bătăturile nu ar trebui

îndepărtate radical, pentru că reapar. Bătăturile sunt întotdeauna în legătură cu un organ intern, aşa cum vom expune în continuare. Dacă pantoful este prea strâmt, urmarea sunt bătăturile. Aşadar purtaţi pantofi largi, scoateţi bătăturile atunci când Luna este în descreştere şi evitaţi zilele Peştilor – acestea ajută pe termen lung.

Unghii încarnate

Unghiile încarnate ar trebui întotdeauna corectate sau tăiate atunci când Luna este în creştere. Dacă le trataţi atunci când Luna este în descreştere, vor creşte din nou greşit. Excepţia este scoaterea lor: o mică operaţie atunci când Luna este în scădere ar avea succes (evitaţi zilele Peştilor). La fel de efectiv este şi tratamentul ciupercilor de pe picioare când Luna este în descreştere. În saloanele cosmetice, unghiile sunt câteodată „ajustate": după îndepărtarea lacului de unghii, se curăţă întâi infecţia şi apoi se curăţă părţile laterale. Şi în acest mod putem ajuta unghia să crească normal.

Îndepărtarea stratului cornos

Stratul cornos gros este un rău care revine mereu. La picioare poate să aibă diferite cauze. Cel mai des sunt de vină pantofii – cum ar fi purtatul prea mult timp a aceleiaşi perechi de pantofi sau statul în picioare încălţaţi. Câteodată stratul cornos se formează în mai multe zone ale tălpii: un maseur al zonelor reflexe poate recunoaşte imediat ce organe interne slăbite sau bolnave aveţi. Pe lângă tratamentul prin masaj, este bine să îndepărtaţi stratul cornos.

Regulile de bază pentru îndepărtarea stratului cornos sunt:

Favorabil atunci când Luna este în descreştere, cu excepţia Peştilor şi a Capricornului. Defavorabil atunci când Luna este în creştere şi când Luna este în descreştere în Peşti şi Capricorn.

Foarte defavorabil când Luna este în creştere în Peşti şi Capricorn şi cu două zile înainte de Luna plină, indiferent de semnul zodiacal.

Dacă înlăturăm stratul cornos la momentul potrivit, pielea rămâne moale şi sănătoasă mai multă vreme. În zilele Capricornului rămâne mai tare

decât înainte, în zilele Peştilor rămâne prea sensibilă.

Tratarea negilor de la picioare

Atunci când Luna este în descreştere, se pot îndepărta negii de pe picioare folosind usturoiul. Faceţi o gaură într-un pansament şi lipiţi-l seara pe neg, astfel încât acesta să rămână liber. Apoi tăiaţi felii un căţel de usturoi proaspăt şi fixaţi-l cu un alt plasture pe neg. Purtaţi-l toată noaptea. Dimineaţa îndepărtaţi pansamentele numai după duş, dacă este posibil. Repetaţi tratamentul în seara următoare şi opriţi-l la Lună nouă. Cu timpul negul devine mai închis la culoare şi în final poate fi smuls uşor de acolo. În general, negii ar trebui scoşi numai când Luna este în descreştere, indiferent unde se află pe corp şi de tratamentul folosit. Dacă tratamentul nu a fost încheiat cu succes la Lună nouă, nu continuaţi decât la următoarea Luna plină! Negii trataţi atunci când Luna este în creştere revin şi se înmulţesc.

Sucul de rostopască este foarte eficace şi valoros în tratarea negilor. Începeţi tratamentul atunci când e Lună plină şi ungeţi negii în fiecare zi cu suc proaspăt stors din rostopască. Este de ajuns să rupeţi o frunză, sucul este portocaliu şi musteşte în codiţa ruptă. Continuaţi tratamentul până la Lună nouă, chiar dacă negul a dispărut înainte. Aveţi grijă la haine, petele de rostopască se scot foarte greu.

Ciuperci de piele, de picioare, de unghii

Băile cu sare reprezintă un tratament eficace împotriva stratului cornos îngroşat şi a ciupercilor de la picioare, dar numai când Luna este în descreştere. În zilele Peştilor acţionează mai intensiv. Masajele cu alcool sunt bune şi atunci când Luna este în creştere. La ciupercile de la unghii, tăiatul sau pilitul unghiilor vinerea după apusul soarelui este deosebit de important. Pentru vindecarea ciupercilor de la unghii, puneţi puţin bitter suedez sau rachiu de fructe pe o bucăţică de vată şi umeziţi unghiile, insistând în canturile laterale, între unghie şi piele. Bitterul suedez colorează unghia maro. E o idee bună ca apoi să aplicaţi o cremă grasă.

Tăiatul părului la momentul nepotrivit?

Sunteţi gata să experimentaţi mereu ceva nou? Câteodată reuşiţi să transformaţi nişte bucle superbe şi pline de viaţă într-un păr drept şi subţire, dacă vă tăiaţi părul în zilele Peştilor. Cine se confruntă cu mătreaţa, ar trebui să încerce. Încercaţi să vă tăiaţi părul de mai multe ori consecutiv în zilele Peştilor. Dacă nu ajută, reveniţi repede la Leu şi Fecioară.

Părul din urechi şi din nas ar trebui tăiat în zilele Peştilor, pentru că astfel devine mai subţire. Firele fine de par sunt foarte folositoare şi nu trebuie îndepărtate niciodată. Dar oricum numai bărbaţii au astfel de probleme. Deci nu le smulgeţi şi nu folosiţi produse chimice. Nasul şi urechile o duc foarte bine şi fără chimie.

Pentru un final fericit – masajul zonelor reflexe

După părerea noastră, masajul zonelor reflexe este cea mai eficace şi minunată metodă existentă de îngrijire a corpului. Şi nu numai atât: este cel mai eficace mod de prevenire şi de tratare a tuturor bolilor. Cine primeşte şi cine face masaj în tălpi ştie despre ce vorbim. La femeile însărcinate această metodă este de mii de ori mai importantă decât alte măsuri de prevenire. Şi aceasta nu este o simplă convingere, ci ştiinţă, cunoaştere! Fiecare viitoare mamă poate să prevină astfel o mulţime de neplăceri.

Masajul zonelor reflexe din talpă este de mare folos într-o dezintoxicare efectivă a corpului. Este atât de valoros pentru că toate organele şi zonele corpului îşi au terminaţia în acest perimetru restrâns al tălpilor. Asemenea acupuncturii (presiune într-un anumit punct al corpului), putem stimula prin presiuni şi frecări aceste zone şi prin aceasta şi organele şi zonele corpului corespunzătoare, ajutându-le să funcţioneze normal. Faceţi rost de o carte despre zonele reflexe şi veţi vedea tălpile voastre cu alţi ochi: ca mici hărţi ale corpului, ca porţi de intrare pentru regiuni ascunse. (So spricht die Seeie durch die Fiibe –, Aşa vorbeşte sufletul prin picioare” de Ingeborg Steiner, este o carte bună pe această temă).

Masajul zonelor reflexe din talpă este şi o metodă de diagnosticare. În cele mai multe din cazuri punctele dureroase sau acoperite x – cu un strat cornos mai gros corespund unor organe slăbite. Prin pantofii incomozi nu prejudiciem numai picioarele, ci facem rău întregului corp. Momentul potrivit

nu joacă un rol prea important cu e în masajul zonelor reflexe, dar puterea zilelor din Peşti susţine într-o mare măsură efectul benefic al masajului. În aceste zile ar trebui să masăm cu mai mare atenţie, pentru că suntem mai sensibili. Atunci când Luna este în descreştere, masajul zonelor reflexe are un efect mai pronunţat de dezintoxicare şi curăţare a organelor decât atunci când Luna este în creştere. Dacă vă orientaţi după ritmul zilnic al organelor, rezultatele vor fi uimitoare. (Vezi cartea noastră Puterea Lunii pag. 225).

Cu semnul Peştilor, unde am amintit şi tema ciupercilor, încheiem cercul şi ne reîntoarcem la origini – la capitolul despre alimentaţie. Acolo am aflat că o cauză majoră a slăbirii sistemului imunitar şi a apariţiei ciupercilor este lipsa mineralelor. Dat fiind faptul că noi ne compunem în mare parte din apă, este de mare importanţă pentru corp reglarea volumului de apă. Mineralele au, printre altele, şi această funcţie. În fructele de câmp scade constant nivelul mineralelor, pentru că pământul este secat. Pământul şi plantele tratate chimic fac fructele fără valoare pentru oameni. Aceasta este cauza multora dintre bolile datorate lipsei de minerale şi a afecţiunilor care derivă din acestea. Chiar şi la oamenii care se hrănesc „sănătos”.

De aceea ar trebui să facem un pas în plus (sau să dăm această sarcină comunităţii) şi să cultivăm cereale, fructe şi legume naturale, fără îngrăşăminte – altfel ne vor mânca în curând ciupercile.

Acţionaţi în concordanţă cu calendarul lunar, prin semnele zodiacale, dar nu uitaţi niciodată: atitudinea şi gândurile voastre fac corpul sănătos. Luaţi exemplul naturii. De ce animalele nu sunt niciodată supraponderale?

Pentru că îşi folosesc simţurile.

Noi nu suntem în lume pentru a suferi. Noi suntem aici pentru a ne aminti de bucurie şi de dragoste. Pe drumul acesta există şi examene. Altfel de ce am mai avea nevoie de voinţa liberă, pe care o avem în bagajul nostru? Numai acela care se îndreptă către semenii lui cu mai multă dragoste şi bucurie de viaţă va lua examenele, va trece încercările vieţii. Ceilalţi nu. Nu încă! Pentru că marea consolare este că următorul examen vine sigur. Şi cu el următoarea şansă să ne amintim de bucuria de viaţă şi de dragoste.

Să învăţăm să ne bucuram de viaţă şi să iubim? Nu, nu este nimic de învăţat. Ştim deja totul, numai că am uitat. Amintiţi-vă de vorbele lui Iisus:

„Adevăr vă spun, dacă nu vă întoarceţi şi deveniţi copii...”

Deci nu uitaţi! Folosiţi zodiacul ca să vă întăriţi, să vă dezintoxicaţi, să

vă relaxaţi, astfel călătoria voastră prin corp nu va fi niciodată plictisitoare, şi veţi putea savura în fiecare zi noi aventuri împreună cu corpul, mintea şi sufletul vostru.

Alimentaţie sănătoasă, îngrijire înţeleaptă a corpului, adevărata frumuseţe

În cartea Puterea Lunii şi în această carte găsiţi adesea sfatul să mâncaţi produse locale. Motivele sunt evidente şi le-am expus pe larg. Dar nu dorim să pierdem ocazia să vă reîmprospătăm memoria şi să vă familiarizăm cu idei poate puţin străine. Fericirea unor oameni depinde de curajul lor de a accepta şi de a reflecta fără reţineri la aceste gânduri:

De ce mergem uneori 20 de ani la rând în acelaşi loc în concediu?

Pentru că ne simţim deosebit de bine acolo. Pentru că peisajul „se potriveşte" cu noi – munţi, dealuri line, mare, deşert…

Sau poate din cauza „mentalităţii" de acolo, marcată nu de oameni, ci de pietre, apă, aer, plante, animale, culori, mirosuri…

Sau poate că nu avem nevoie numai de ceva de acelaşi fel cu noi, ci şi de ceva complementar.

Sau poate pentru că nu ne-am găsit adevăratul „acasă".

Fiecare om este undeva pe pământ cu adevărat acasă. Şi acest „acasă" nu este în multe cazuri locul unde s-a născut sau a crescut.

Printre încercările, examenele minunate şi speciale ale existenţei noastre se numără şi descoperirea locului de care aparţinem şi unde putem spune: Aici sunt acasă.

Şi este foarte posibil ca aceasta să fie un loc în celălalt capăt al lumii, cu oameni care nu arată ca noi – au altă culoare a pielii, alt păr, alţi ochi şi vorbesc altă limbă.

Câteodată un om se naşte într-o regiune „grea", cu multe elemente subpământene, cu mulţi cartofi şi carne, şi lipsă de mişcare. Aceasta nu este de suportat pentru un gânditor de o anumită sensibilitate, şi astfel el poate să rămână acolo, distrugându-se încetul cu încetul sau poate să plece în căutarea adevăratului „acasă". Un om chibzuit, serios, creşte înconjurat de pierde-vară, care trăiesc de azi pe mâine şi desconsideră total planurile de viitor. Fie capacităţile lui sunt recunoscute şi apreciate, fie el trăieşte în locul nepotrivit.

Un lucru este clar: nu trăiţi în niciun caz acasă, acolo unde nu vă iubeşte nimeni.

Trebuie să găsim ceea ce este potrivit pentru noi, trecând peste spiritul epocii, norme şi naţionalism. Aici nu există nicio valorizare, ce anume este „bun”, ce este „rău”. Locul, vârsta, modul de gândire, sexul, tipul de om, momentul, toate joacă un rol. Este periculos a le trata în mod nediferenţiat, ca şi în domeniul alimentaţiei sănătoase. Nu face niciun bine nimănui. Nu există niciodată reguli general valabile pentru viaţă. Sarcina noastră este să aducem la lumină legături, conexiuni şi prin asta să ne eliberăm de reguli şi de legi străine de natură şi de oameni – indiferent de domeniu.

Totul trebuie să se dezvolte, să înflorească – natura ne arată aceasta în fiecare zi. Fiecare schimbare este ceva bun. Este frumos, minunat şi necesar ca vara să se transforme în toamnă. Numai oamenii blochează această evoluţie.

De ce? Dezvoltarea înseamnă dezlegare, derulare, desfacere a ceea ce a fost legat, rulat şi închis. Până când ne regăsim. Niciun medic, niciun expert, niciun scriitor nu poate să facă aceasta pentru voi. Voi sunteţi cei care trebuie să formaţi, să blocaţi, să accelераţi, să derulaţi încet. Voi trebuie să luaţi decizia. Nu daţi niciodată cheia din mână.

Dezvoltarea este opusul acumulării. Naşterea este ca un ghem care se desface. Fiecare activitate este o muncă de eliberare, de desfacere, nu un rău necesar. Este mereu o eliberare. Altfel, până şi o strângerea mesei după micul dejun ar fi un efort mare. Aveţi curajul să vă dezvoltaţi. Natura are acest curaj. Fără să acordăm atenţie pierderilor, spuneţi? Da, bineînţeles, pentru că nu există pierderi! Orice alt mod de gândire, orice altă perspectivă este obositoare, fadă şi ne îmbolnăveşte. De ce? Pentru că nu permite vântului schimbării să prindă puteri pentru regenerare, reînnoire. Boala şi durerea sunt întotdeauna simptome ale stagnării, regresului, blocajului în corp, în spirit şi în gânduri.

Puteţi spune: „Lupu-şi schimbă părul, dar năravul ba!” Dar ştiţi că nu este adevărat. Dacă ar fi adevărat, aţi trage după voi o piele de dinozaur, care cu fiecare zi ar deveni mai groasă şi mai tare. Pielea voastră este un exemplu permanent de înnoire. Pielea voastră îşi poate ieşi din piele. Şi noi.

Fericire, frumuseţe şi sănătate, toate odată: sunt roadele unei atitudini de viaţă. Fericirea se instalează de la sine. Când v-aţi descoperit sensul şi menirea în viaţă şi aţi pornit la drum, ca să o împliniţi, cu tot sufletul. Dacă reuşiţi sau nu, nu are importanţă. Succesul şi norocul sunt pe drum. Şi fiecare punct de sosire este un nou început.

Adevărata frumuseţe şi sănătate se instalează de la sine, dacă trataţi corpul aşa cum se cuvine – cu dragoste, cu măsură, înţelept, fără a ignora la nesfârşit funcţiile şi părţile sale, fără a abuza de ele sau a încerca să le eliminaţi. Cine reuşeşte să apară în faţa oamenilor la a 100-a aniversare şi să le pară acestora într-adevăr frumos, înseamnă că nu şi-a pierdut intuiţia, acel simţ interior.

O aşa sănătate şi frumuseţe sunt posibile pentru orice om. Pe calea către ele, vă putem însoţi câte puţin, cu mijloacele pe care le avem la dispoziţie: experienţa personală în aplicarea unor legi ale naturii, pe care le uităm sau le ignorăm câteodată. Pe acestea nu le învăţăm (încă) în nicio şcoală.

Ele sunt corelate, nu putem concepe un lucru fără celălalt: alimentaţia sănătoasă şi îngrijirea sănătoasă a corpului se completează, se împlinesc reciproc – şi duc la adevărata frumuseţe.